

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 9
Ottobre 2017



Farmaci:
l'armadietto
dei medicinali



Borghi:
Castelnuovo di Farfa,
il canto degli ulivi



Nicola Pietrangeli

**Una vita
in campo**



ETÀ
PREPUBERE



ETÀ



FERTILE



MENOPAUSA



SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna ha il suo Saugella.

Tutti i momenti della vita di una donna hanno delle necessità fisiologiche diverse. Per soddisfarle c'è Saugella che, con una linea di prodotti e di detergenti intimi specifici e unici, risponde a ogni esigenza femminile e assicura una protezione efficace dalla prima infanzia fino all'età matura garantendo il benessere intimo, indispensabile per vivere in armonia con la propria femminilità.

SAUGELLA
LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



 **Mylan**

Better Health
for a Better World

BIOS LINE. SCIENZA E NATURA INSIEME PER LA REGOLARITÀ INTESTINALE.



NOVITÀ



Buonerbe Forte

Quando l'intestino è pigro, puoi risvegliarlo naturalmente con gli estratti vegetali di Buonerbe Forte: Senna e Frangula stimolano delicatamente la peristalsi intestinale e, in sinergia con l'estratto di Prugna, favoriscono il transito, mentre l'Inulina da radice di Cicoria contribuisce all'equilibrio della flora batterica intestinale.

Buonerbe Forte è disponibile in Compresse, Tisana filtro e oggi anche nel nuovo formato Sciroppo, facile da dosare e di gusto gradevole.

Buonerbe Forte: intestino puntuale, ogni giorno.

Chi sceglie Bios Line sa di poter contare sull'efficacia della scienza erboristica più avanzata e su materie prime naturali, sicure e **ad alto dosaggio di principi attivi**.

Perché ricerchiamo e selezioniamo in tutto il mondo le migliori specie botaniche per poi sviluppare i nostri prodotti esclusivamente in Italia. È così che dal 1986 ci impegniamo per rispondere in modo naturale alle esigenze di salute e benessere.

biosline.com

BIOS  LINE

Natura che funziona

34



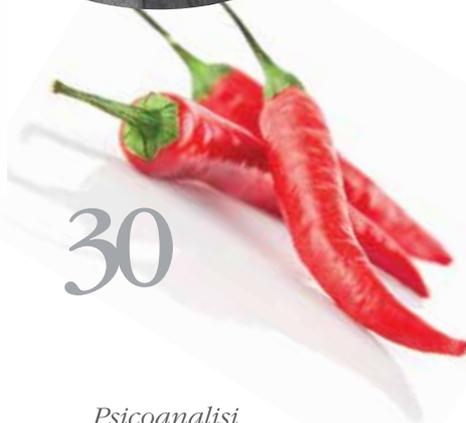
12



36



30



SOMMARIO

- Editoriale*
- 5 **Le farmacie sono sempre aperte**
-
- 6 **What's up?**
-
- 8 **News**
-
- Il farmacista risponde*
- 10 **Prevenzione e cura**
-
- La voce della Regione*
- 11 **Famiglie, scuole e vaccini**
-
- Intervista*
- 12 **Una vita in campo**
-
- Farmaci*
- 18 **L'armadetto dei medicinali**
-
- Attualità*
- 20 **Non aprite agli sconosciuti**
-
- Sicurezza*
- 23 **Vademecum contro truffe e raggiri... per anziani e non solo**
-
- No profit*
- 28 **La forza di una bambina**
-
- Fitoterapia*
- 30 **Un piccante benefico**
-

- Psicoanalisi*
- 32 **La relazione senza mancia**
-
- Veterinaria*
- 34 **La cistite nel cane**
-
- Cosmesi*
- 36 **Un inestetismo fastidioso**
-
- Cucina e salute*
- 38 **La dolcezza della zucca**
-
- La parola all'avvocato*
- 40 **Un anno di tredici mesi**
-
- Musicanto*
- 41 **Rock e avanguardia**
-
- I borghi*
- 42 **Il canto degli ulivi**
-
- Cinema*
- 44 **Dunkirk**
-
- Il libro*
- 45 **Bookpride a Genova**
-
- 46 **Sul banco**
-
- Vita in farmacia*
- 48 **Tra arte e cucina**
-

farma
MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Farma Magazine
è il giornale che ogni mese
trovi nella tua farmacia
di fiducia

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia
di Roma e Provincia

Federfarmalazio
Unione Nazionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

Direzione, Redazione, Marketing
Via Spadolini, 7 - 20141 Milano
Tel.: 02.88184.1 - Fax: 02.88184.302
Reg. Trib. di Milano n. 268 23/9/2015
ROC n. 23531 (Registro operatori
comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.
Direttore esecutivo: Ludovico Baldessin

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it
Mercedes Bradaschia
- m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Andrea Ardone, Claudio Buono,
Benedetta Contardi, Eleonora De Bari,
Antonio Dorella, Cristina Ercolani,
Ferdinando Fattori, Stefano Friani,
Angela Ingrassia, Luigi Marafante,
Marco Marchetti, Umberto Paolucci,
Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli,
Maria Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

Traffico
Donatella Tardini (Responsabile)
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292
Ilaria Tandoi - i.tandoi@lswr.it
Tel. 02.88184.294

Abbonamenti
Tel. 02.88184.317 - Fax: 02.56561.173
abbonamentiedra@lswr.it

Grafica e Immagine
Emanuela Contieri - e.contieri@lswr.it

Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

Immagini
Fotolia, Thinkstock.
Foto di copertina: Maurizio Bisozzi
I diritti di riproduzione delle immagini
sono stati assolti in via preventiva.
In caso di illustrazioni i cui autori non
siano reperibili, l'Editore onorerà
l'impegno a posteriori

Prezzo di una copia euro 0,30.
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72
n° 633 e del DPR 28/12/72, il pagamento dell'IVA
è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art. 13
del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati
sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno
utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e
di materiale informativo e promozionale. Le modalità di
trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art.
11 D.lgs. 196/03. I dati potranno essere comunicati
a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti
contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista.
Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A.,
Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale
il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento,
l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione
di cui all'art. 7 D.lgs. 196/03.

Stampa
Elcograf S.p.A.
Via Mondadori 15, 37131 Verona

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PERIODICA SPECIALIZZATA



FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

IN CASO DI **CARENZE NUTRIZIONALI, STRESS, SQUILIBRI ORMONALI, SOLE**



**BIOMINERAL
ONE** con Lactocapil Plus

- Con Lactocapil Plus
- Una compressa al giorno, anche masticabile
- Una formula unica per uomo e per donna
- Senza glutine

+



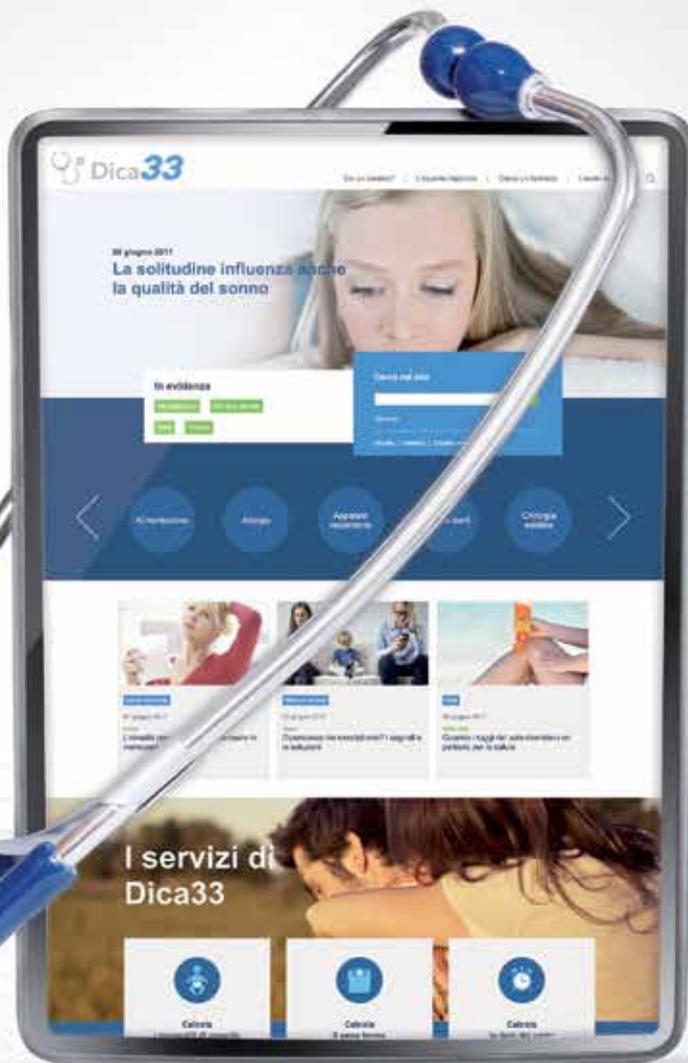
**BIOTHYMUS AC
ACTIVE**

- Con Condralact Complex che favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello
- Unisce ingredienti e nutrienti specifici per il ciclo vitale del capello
- Una fiala ogni tre giorni
- Due formule specifiche per uomo e per donna

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

Le farmacie sono sempre aperte



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Si è spenta da poco l'estate ed è stato un sollievo, dato che le temperature sono state da forno a manetta. Degli acuti climatici ha fatto le spese l'ambiente, con quelli che ormai sono diventati gli abituali incendi estivi, mai però rovinosi come quest'anno. Il caldo scatena anche molti caratteri, sollevandoli dal solito equilibrio e lanciandoli verso parabole da fuochi d'artificio. I giornali, nelle pagine delle lettere al direttore, finiscono per essere il palcoscenico dove si esibiscono animi evidentemente surriscaldati da Lucifero. A volte si ha bisogno di sfogarsi pubblicamente per i motivi più vari, ognuno di noi cova difficoltà e problemi in famiglia, sul lavoro, nei rapporti con gli altri, purtroppo anche di salute. Solitamente i *social* soddisfano le nostre necessità di lamento, protesta, condivisione dell'indignazione con altri; per chi non si accontenta dell'*online*, si cercano pretesti che ci possano far apparire sulla carta stampata, cavalcando presunte angherie e vessazioni di carattere sanitario. È il caso di un lettore de *Il Fatto Quotidiano* assunto all'onore della stampa nella pagina delle lettere, scagliandosi contro la forte carenza a Roma, in agosto, di farmacie aperte. Prendersela con le farmacie è facile come rubare le caramelle a un bambino, lo sanno i delinquenti che le usano come bancomat,

anche se ultimamente il sistema di videosorveglianza collegato con le forze dell'ordine ne sta affidando molti alle patrie galere, sfatando i luoghi comuni dei malviventi. Come è da sfatare la leggenda dell'odissea estiva per trovare una farmacia aperta.

A Roma, nel mese di agosto, su un totale di quasi 800, circa 500 farmacie sono restatesi aperte.

Di queste una gran parte con orario non stop e 28 sono state le farmacie aperte ogni notte.

A Londra due, tanto per rendere l'idea. Lamentarsi di questo servizio è come sentire un senatore lamentarsi della pensione, ci spiace che un quotidiano prestigioso come *Il Fatto* si sia prestato superficialmente a una denuncia senza verifica e abbia dato visibilità immeritata a un vanesio. E senza aver pubblicato la nostra immediata correzione. Decisamente più scherzosa e paradossale è stata la finta lamentela di Roberto Gervaso su *Il Messaggero* sullo stesso argomento, ma lo scrittore ha tanto di quell'arguto spessore da farsi perdonare e applaudire il suo saltellare sul pentagramma della fantasia. Offrendomi peraltro l'onore della sua conoscenza davanti a un piatto di fettuccine nella sua trattoria preferita. Persona squisita Roberto Gervaso, forse ancora più della carbonara del cuoco.

Gli eventi da non perdere

14 OTTOBRE

Ciociaria black Festival

ALATRI (FR)

Al Satyricon live music club una serata dedicata alla musica metal e hardcore, con quattro gruppi presenti, appartenenti alla scena di genere nazionale. Per gli amanti di queste sonorità forti e decise, è imprescindibile la presenza.

14 E 15 OTTOBRE

Sagra dei Marroni

ROCCA MASSIMA (LT)

Una sagra coloratissima, in cui arte e sapori si intrecciano in un connubio unico. La sfilata medievale, con costumi tipici, sbandieratori professionisti, tamburi, lance farà da splendida cornice alle moltissime particolarità gastronomiche locali che saranno, per certi versi, al centro della scena. Un viaggio indietro nel tempo fra musica, cibo e cultura.



XI Festa della castagna

CAPRAROLA (VT)

Una sagra dedicata a questo amatissimo frutto secco, durante la quale si potrà assaggiare ogni tipo di pietanza che ha al suo centro, per l'appunto, la castagna Viterbese. Musica, vino, e tanta, tantissima gente, farà da cornice a questo evento da non lasciarsi sfuggire.

19 OTTOBRE

Persian Pelican in concerto

ROMA

Al teatro Peppino De Filippo, ai Parioli, un concerto di questo straordinario artista che con le sue sonorità folk è riuscito a conquistarsi un pubblico fedele sempre più numeroso. Quella di Pelican sarà un'esibizione nella quale il suo timbro particolare sarà l'ospite principale, trascinando gli spettatori nell'atmosfera tipica dei suoi concerti live.

20 OTTOBRE

Vinando

VITORCHIANO (VT)

Più di 700 vini diversi pronti per le degustazioni, 150 aziende vinicole di tutta Italia, un infinito numero di bottiglie pronte per essere stappate. Dovrebbero bastare questi numeri a convincere ogni appassionato di vino, spumante, distillati, ma anche i semplici curiosi, ad accorrere alla seconda edizione di questo partecipatissimo evento completamente dedicato all'arte vinicola.



Dal 20 al 22 OTTOBRE

Vegan food festival

ROMA

Festival dedicato esclusivamente alle pietanze vegane e vegetariane, parte di uno stile di vita sempre più diffuso. Con l'accompagnamento di buona musica, si potranno assaggiare infiniti prodotti gastronomici meat-free. Da quelli più classici a quelli più audaci.



23 OTTOBRE

Spettacolo teatrale Amleto vs Romeo

VITERBO

Cosa succederebbe se due dei più celebri personaggi nati dalla mente di Shakespeare si incontrassero proprio nel loro luogo di nascita, ovvero fra i meandri del genio del bardo inglese? La compagnia Calandra prova a dare una risposta al quesito, nella cornice del XXII premio città di Viterbo, mettendo in scena uno spettacolo dall'elevato tasso di comicità, che si incontra e scontra con la natura tragica di questi due personaggi.

Dal 25 OTTOBRE al 5 NOVEMBRE

Spettacolo teatrale Il mascalzone e la rompiballe

ROMA

Sul palcoscenico del teatro Anfritrone va in scena questa simpaticissima commedia che vede come protagonisti i due volti storici di questo teatro, Sergio Ammirata e Patrizia Parisi. Una classica commedia degli equivoci ambientata ai giorni nostri, dove la risata è protagonista assoluta, complice anche i riflettori puntati sulle relazioni di coppia in cui, sicuramente, molti spettatori, volenti o nolenti, si rispecchieranno.

27-28 OTTOBRE

WIC: Fight Club Edition

CECCANO (FR)

Per gli amanti degli sport fisici, un appuntamento imperdibile. Alle Officine Utopia si scontreranno alcuni dei più importanti professionisti di un'arte di combattimento che sempre più sta prendendo piede nel nostro paese, l'MMA. In queste due serate si potrà assistere a degli incontri mozzafiato di questa affascinante disciplina.

28 OTTOBRE

Una giornata con Pasolini

SORIANO NEL CIMINO (VT)

Una giornata dedicata al genio di uno degli artisti più amati e controversi della storia del nostro paese. Si visiteranno gran parte dei luoghi dove fu girato il film "Il Vangelo secondo Matteo", passando anche davanti alla Torre di Chia, ultima dimora di PPP. Una giornata all'insegna dell'aria aperta, della poesia e dell'arte.

Spettacolo teatrale Parole Incatenate



FORMIA (LT)

Una pièce teatrale breve e disturbante, portata in scena dalla compagnia "Fortunate eccezioni" al teatro Remigio Paone della città circea. Verranno portate sul palcoscenico le dinamiche feroci, spesso invisibili, sotterranee, di una coppia al cui interno si cela l'orrore della violenza domestica. Un lavoro che porterà lo spettatore a riflettere non solo su questo problema troppo spesso sottovalutato dalla società, ma anche su sé stesso.

Concerto Mogwai



ROMA

La band rock scozzese si esibirà all'Atlantico di Roma, riempiendo il palco con il loro ritmo audace e denso, capace di scuotere anche l'auditorio più freddo. Il gruppo suonerà i loro ultimi brani alternandoli ai pezzi classici, in un concerto che racconterà, attraverso la loro musica, la storia del gruppo.

Brexidol

24 ORE
IN AZIONE
CONTRO
IL DOLORE.

24h

1 CEROTTO
AL GIORNO



Attivo fino a 24 ore contro il dolore e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.

Grazie alle caratteristiche di rilascio del suo principio attivo, Brexidol agisce fino a 24 ore con un solo cerotto. Un'ottimale aderenza consente l'applicazione non solo su schiena e collo, ma anche sulle articolazioni di braccia e gambe. Pratico da applicare.

Disponibile in 2 formati da 4 e da 8 cerotti. In farmacia.



È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/12/2016.

 **Chiesi**

Pharma run for life



Anche quest'anno si è tenuta a Roma la manifestazione podistica "Pharma run for life", giunta alla sua quinta edizione. Nello splendido scenario di villa Pamphili oltre duecento podisti hanno sfidato la minaccia di maltempo per testimoniare la loro risposta all'appello lanciato dall'Ordine dei Farmacisti di Roma in memoria del collega scomparso Giustino Di Salvo. Una gara non competitiva che ha visto la partecipazione entusiasta di atleti autentici e avventizi, di giovani mamme con prole in carrozzina,

di bambini eccitati e di cani con tanto di pettorina ed espressione perplessa sul muso. La corsa-passeggiata ha lo scopo di raccogliere fondi, quest'anno destinati alla onlus Afron, attenta alla ricerca medico-scientifica in Paesi del Terzo Mondo, in particolare in Uganda dove sta sostenendo un progetto di *screening* e prevenzione del tumore della cervice. «Siamo sempre felici di poter aiutare i nostri fratelli meno fortunati», ha commentato il presidente dell'Ordine Emilio Croce, «in ricordo

del collega Giustino». La manifestazione è stata arricchita dalla presenza e partecipazione degli assessori allo Sport e alla Legalità del Municipio competente, entrambi premiati e chiamati a premiare i vincitori nelle categorie uomini, donne, bambini e cani. «Una grande festa» - sono state le parole di Vittorio Contarina, presidente di Federfarma Roma, «in cui le farmacie romane ribadiscono la loro radicazione territoriale e coinvolgono i cittadini in iniziative sportive

e umanitarie. Ancora una volta siamo accanto al cittadino e alle fasce più deboli e bisognose dell'umanità». Parole che hanno commosso l'ambasciatrice dell'Uganda Mumatz Kassam venuta con gioia a portare il saluto e il suo ringraziamento per la manifestazione organizzata dai farmacisti. Senza alcuna remora di etichetta diplomatica, l'ambasciatrice ha corso insieme agli atleti, tenendo per mano un paio di bambini, sollevando l'entusiasmo dei partecipanti.



Fermi mai! Via libera al movimento

Il dolore muscolo-scheletrico affligge il 97 per cento degli italiani e circa 6 persone su 10 ne soffrono settimanalmente. Una condizione che ha un impatto negativo sulla vita di chi ne soffre e su quella di familiari e colleghi, oltre ad avere un impatto economico importante sul sistema Paese. Questo il quadro rilevato dal *Global Pain Index* (GPI), l'indagine globale promossa da Gsk Consumer Healthcare (Gsk Ch), azienda internazionale impegnata da anni nella ricerca e nello sviluppo di soluzioni per il trattamento del dolore. L'indagine ha coinvolto oltre 19.000 persone in 32 Paesi, tra cui l'Italia, e ha rivelato che, rispetto alla media globale, gli italiani sono tra coloro che riconoscono maggiormente l'impatto negativo del dolore muscolo-scheletrico sulla qualità di vita. Per fare opera di sensibilizzazione su questo problema, è partita la campagna ideata da Gsk Ch "Fermi mai! Via libera al movimento" per favorire una maggiore informazione e consapevolezza sul dolore muscolo-scheletrico, dalla prevenzione fino a un approccio corretto al trattamento, che parta da una maggiore conoscenza e da un ricorso tempestivo al consiglio degli esperti, per intervenire al manifestarsi del dolore ed evitarne l'evoluzione, riducendo il suo impatto negativo sulla qualità di vita. Nelle farmacie si possono trovare materiali informativi, mentre il sito web www.vialiberaalmovimento.it ospita video *tutorial* e varie sezioni informative per approfondire la conoscenza del dolore muscolo-scheletrico e offrire semplici consigli per contrastarlo.



Mill&Joy

Integratore alimentare
a base di lattasi



**Migliora la digestione
del lattosio in caso di intolleranza**

*Assumere prima
dei pasti*

*Aroma neutro:
non altera i sapori*



*Disponibile anche nel pratico
astuccio da 20 compresse masticabili*

Da oggi queste confezioni ti offrono dei
contenuti extra in **REALTÀ AUMENTATA**

Scarica la app **YOURTEVA** e inquadra la confezione
Disponibile gratuitamente su



Avere cura di te ogni giorno conviene

TEVA
www.tevaitalia.it

Prevenzione e cura



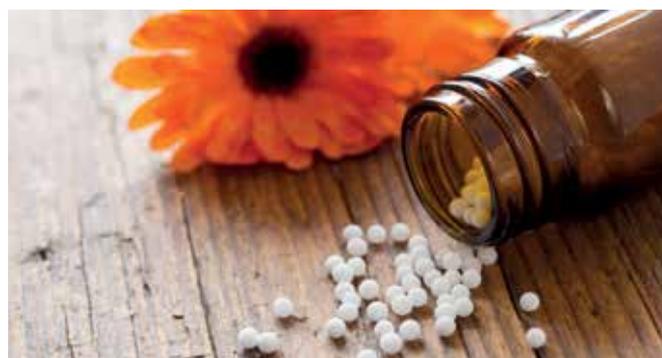
Farmacia dei servizi: nuove opportunità per i cittadini

La farmacia è un punto di riferimento sanitario, un luogo dove non solo si possono acquistare farmaci, ma dove ci si prende cura del paziente, in modo sempre più ampio e professionale. Noi farmacisti come professionisti qualificati siamo in grado di fornire consigli e dissipare dubbi sull'utilizzo dei medicinali. Da poco tempo, grazie all'attuazione di una legge del 2010, molte farmacie, accanto ai servizi già garantiti, hanno iniziato a offrirne altri che si avvalgono di figure professionali specifiche: infermieri, fisioterapisti e altri professionisti del settore sanitario. Possono, inoltre, essere erogati servizi come la misurazione di diversi parametri metabolici e funzionali: dal controllo della pressione arteriosa alla misurazione di glicemia e altri valori ematici, dall'analisi delle urine, alla misurazione della percentuale di saturazione di ossigeno, dalla misurazione della capacità polmonare alla possibilità di prenotare visite presso ospedali, e molti altri servizi ancora. La farmacia, sfruttando la propria localizzazione capillare e garantendo una copertura h24 del servizio anche nelle giornate festive, diventa, in questo modo, ancora di più un punto di riferimento, un cardine del Ssn, un vero e proprio *front office* della sanità.

Indicazioni e posologia dei farmaci omeopatici

I rimedi omeopatici sono ampiamente utilizzati da una vasta fascia di popolazione, ma per la legge italiana, sono diventati farmaci a tutti gli effetti solo dal primo luglio 2017. Il 30 giugno, infatti, è scaduto il termine ultimo di presentazione di dossier comprovanti principalmente la stabilità e l'innocuità sia dei materiali di partenza che degli eccipienti, nonché la validità dell'intero processo di lavorazione. Ogni azienda omeopatica è stata chiamata a compiere un notevole sforzo economico e di risorse per allestire tutta la documentazione necessaria.

È stato necessario anche aggiornare le confezioni in funzione della nuova catalogazione dei prodotti. Singolare, e in parte irrisolta, resta comunque la questione riguardante il foglietto illustrativo, che nella maggioranza dei casi è assente. I rimedi omeopatici sono attualmente considerati farmaci, ma, per legge, non possono vantare proprietà terapeutiche. Sulle nuove confezioni sarà presente solo il nome del medicinale, il nome del ceppo omeopatico di partenza e la sua concentrazione, o meglio, la sua diluizione. Potranno essere presenti alcune avvertenze ma nulla sulle indicazioni terapeutiche. Queste poche informazioni potrebbero rendere più difficile un corretto utilizzo per la maggioranza dei pazienti. Ancor di più sarà quindi necessario rivolgersi al proprio farmacista per conoscere, in modo più completo, indicazioni e posologia dei "nuovi" medicinali omeopatici.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

Scriveteci a farmamagazine@lswr.it



Famiglie scuole e vaccini

Per far fronte alle esigenze dei genitori la Regione Lazio ha potenziato i servizi per fornire tutte le informazioni



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

L'anno scolastico è iniziato e con esso sono arrivati, puntuali, gli adempimenti al decreto che prevede vaccinazioni obbligatorie per gli alunni da 0 a 16 anni. Ricordo che si tratta di una legge dello Stato, un obbligo che riguarda le famiglie necessario per preservare la salute dei nostri ragazzi. Per far fronte alle esigenze dei genitori e a eventuali ritardi, la Regione Lazio ha potenziato i servizi con più organico a disposizione e, in questi giorni, ha rafforzato anche le attività nei call center per rispondere a domande, chiarire dubbi e fornire tutte le informazioni necessarie. Nessuna corsa alle vaccinazioni, dunque, anche perché nella nostra Regione è sufficiente sottoscrivere un'autocertificazione. Quindi basta andare sul sito della Regione e scaricare il modulo: chi ha già fatto i vaccini fa la crocetta sull'apposito riquadro, chi non li ha fatti può scaricare

il secondo modulo, nel quale dichiara di impegnarsi a farli entro marzo 2018. Una procedura molto semplice, grazie alla quale per fortuna fino a oggi non ci sono stati grandi problemi. In caso di mancata osservanza dell'obbligo vaccinale, i genitori, i tutori o i soggetti affidatari sono convocati dalla Asl territorialmente competente per un colloquio al fine di fornire ulteriori informazioni sulle vaccinazioni e per sollecitare a farle. Se resta l'inadempienza è prevista la sanzione amministrativa pecuniaria da 100 a 500 euro, ma non consente comunque ai bambini non vaccinati di frequentare la scuola dell'infanzia, sia pubblica sia privata, fino a quando il genitore non adempie all'obbligo vaccinale. Grazie all'autocertificazione regionale, ottenuta in collaborazione con il competente ufficio scolastico, l'accesso alle scuole è stato assolutamente regolare sen-

za problematiche di nessun tipo e sono quasi 90.000 le prenotazioni che sono state richieste per bambini nati tra gli anni 2001 e 2016. Di queste prenotazioni oltre 72.000 provengono dalla città di Roma (50.322 per la fascia da 0 a 6 anni, e 22.203 per la fascia da 7 a 16 anni) e le restanti dagli altri Comuni del Lazio. È il segno dell'ottimo lavoro svolto da tutto il personale sanitario della Regione e della proficua collaborazione tra le famiglie e le scuole. I dati evidenziano che le

vaccinazioni obbligatorie nel Lazio sono superiori alla media nazionale, a dimostrazione dell'importanza di una legge che tutela la salute dei più piccoli. Sul sito della Regione Lazio è possibile consultare le scadenze previste dagli obblighi normativi: le vaccinazioni possono essere effettuate entro il 10 marzo 2018, sarà necessario dunque per i genitori accompagnare i bambini nella sede della Asl indicata al momento della prenotazione nel giorno indicato.

Ecco i dettagli dei servizi offerti:

- * Potenziamento dell'attuale organico con tutti i medici fiscali, disponibili a partire dal passaggio di competenze all'Inps;
- * potenziamento di almeno dodici ore dei call center e dei servizi offerti di ogni azienda del Lazio. Priorità alla fascia di età 0-6 anni;
- * Tutte le famiglie possono sottoscrivere un'autocertificazione con la quale dichiarano di essere in regola con la normativa o manifestano la volontà di mettersi in regola secondo i tempi previsti dalla legge. Il modulo per l'autocertificazione si può scaricare sul sito www.regione.lazio.it/vaccini.

Una vita in campo

Nicola Pietrangeli
il simbolo del tennis italiano
predestinato al successo

Detiene il record di partite giocate in



Nel calcio, trovare l'uomo-simbolo ha sempre scatenato risse virtuali tra opposti sostenitori: Mazzola o Rivera, Causio o Sala, Baggio o Del Piero. Solo su Totti non si discute, per classe, carisma e perché chi scrive è romanista. Nel ciclismo, la palma del migliore era contesa tra Bartali e Coppi, Gimondi e Motta. Se parliamo di tennis, l'uomo che lo ha rappresentato per stile, classe, vittorie, fama mondiale è indiscutibilmente Nicola Pietrangeli. Lo incontro al Bar del Circolo del Tennis, unica struttura sportiva in Italia che si fregia di omaggiare un campione - in vita - con un campo di gioco dedicato. Siamo proprio tra i due, il campo Nicola Pietrangeli alle spalle e davanti il mito, abbronzato come sempre; a lui il sole scolpisce sottili rughe sul viso a

umentarne il fascino, a me stampa in faccia una mappa della metropolitana. Privilegi della classe, chi non ce l'ha non può darsela. Elegante, nella linea di abbigliamento sportivo da lui creata e firmata, le movenze da gattone, fluide e morbide, alla faccia dell'età. Nicola è un predestinato al successo, sembra faccia parte del suo Dna: ottimo giovane calciatore, decise per il tennis quando la Lazio decise di cederlo alla Viterbese «Tu capisci, all'epoca andare a Viterbo mica era facile come oggi, e poi gli amici, la famiglia; insomma mi toccò diventare un campione del tennis» sorride sornione. Mai stato un atleta severo e coscienzioso, non ne aveva bisogno «Sai cosa diceva Ken Rosewall? Se a noi tennisti dell'epoca ci avessero tenuti lontani dai campi per sei mesi, al



coppa Davis: ha difeso i colori italiani 164 volte

rientro Nicola ci avrebbe stracciati tutti. È una *boutade*, ma non si vincono otto slam, come l'australiano, se di tennis ci capisci poco», ricorda con una punta di nostalgia nella voce. «È vero, allenarmi non era la mia passione e neppure andare a letto presto o fare la vita da monaco come sono costretti i picchiatori moderni. Li chiamo così perché oggi il tennis è diventato un incontro di boxe come si vedevano sui primi ring all'inizio del secolo scorso. Niente movimento, pochissima scherma e giù bastonate, finché uno non stramazza per terra. Quando oggi ti arriva una palla a 200 all'ora non è una battuta, ma un diretto». D'altra parte oggi si guadagnano altre cifre, rispetto ai tempi di Nicola e sicuramente i giocatori pagano prezzi elevati in termini di impegni e di stress, si fanno oltre quaranta tornei all'anno in ogni angolo del mondo,

contro i circa venti o poco più della sua generazione. «Eh, sì, il professionismo ha cambiato il volto del mondo tennistico, ricordo quando si iniziò a pagare i giocatori per esibirsi nei tornei; era il 1960, a Roma c'erano le Olimpiadi e mi fu messo in mano un assegno di cinquemila dollari per passare professionista. Non una follia, ma comunque una cifra di tutto rispetto. Con quell'assegno in tasca andai all'apertura dei Giochi olimpici e che ti devo dire? La bandiera italiana, l'inno nazionale, tutta quella folla ad applaudire gli atleti - all'epoca severamente dilettanti - mi prese un magone pesante e feci a pezzetti l'assegno. Passare professionista avrebbe significato rinunciare a difendere i colori dell'Italia in coppa Davis e invece io detengo il record mondiale di partite

**Era nota
la mia fama
di playboy: facevo
tardi la notte
ma al mattino
sul campo
li battevo
tutti**

in quel torneo, ben 164 e puoi giurarci che non sarà mai superato. I soldi sono importanti, te lo garantisce uno che non ne ha mai visti a palate, ma certe soddisfazioni hanno un valore più alto di qualunque prezzo».

Il tennis come grande amore della tua vita?

Quasi per forza. Sono nato a Tunisi, dove mio padre giocava a ottimi livelli, era una buona seconda categoria. Quando arrivarono gli alleati, tutti i professionisti e le persone più facoltose vennero rinchiusi in un campo che loro chiamavano di raccolta, ma in effetti era più correttamente di concentramento. Per passare le ore di prigionia, mio padre mi chiese di aiutarlo a mettere su un torneo di tennis, per tenere a bada la disperazione che cominciava a dilagare nel campo. Avevo dieci anni,

giochicchiavo appena, ma in coppia con mio padre vincemmo il torneo di doppio e ricevetti un premio, il primo di una lunga serie: un pettine, fatto con una scheggia di granata. Tu non puoi immaginare quanto sono ancora oggi fiero di quel pezzetto di metallo.

Parliamo della tua famiglia

Io sono un minestrone di razze: nato a Tunisi da padre italiano, mio nonno era ricchissimo e da lui devo aver ereditato una certa indolenza signorile. Mamma era russa, ma con ascendenze scandinave e tedesche. Avevo

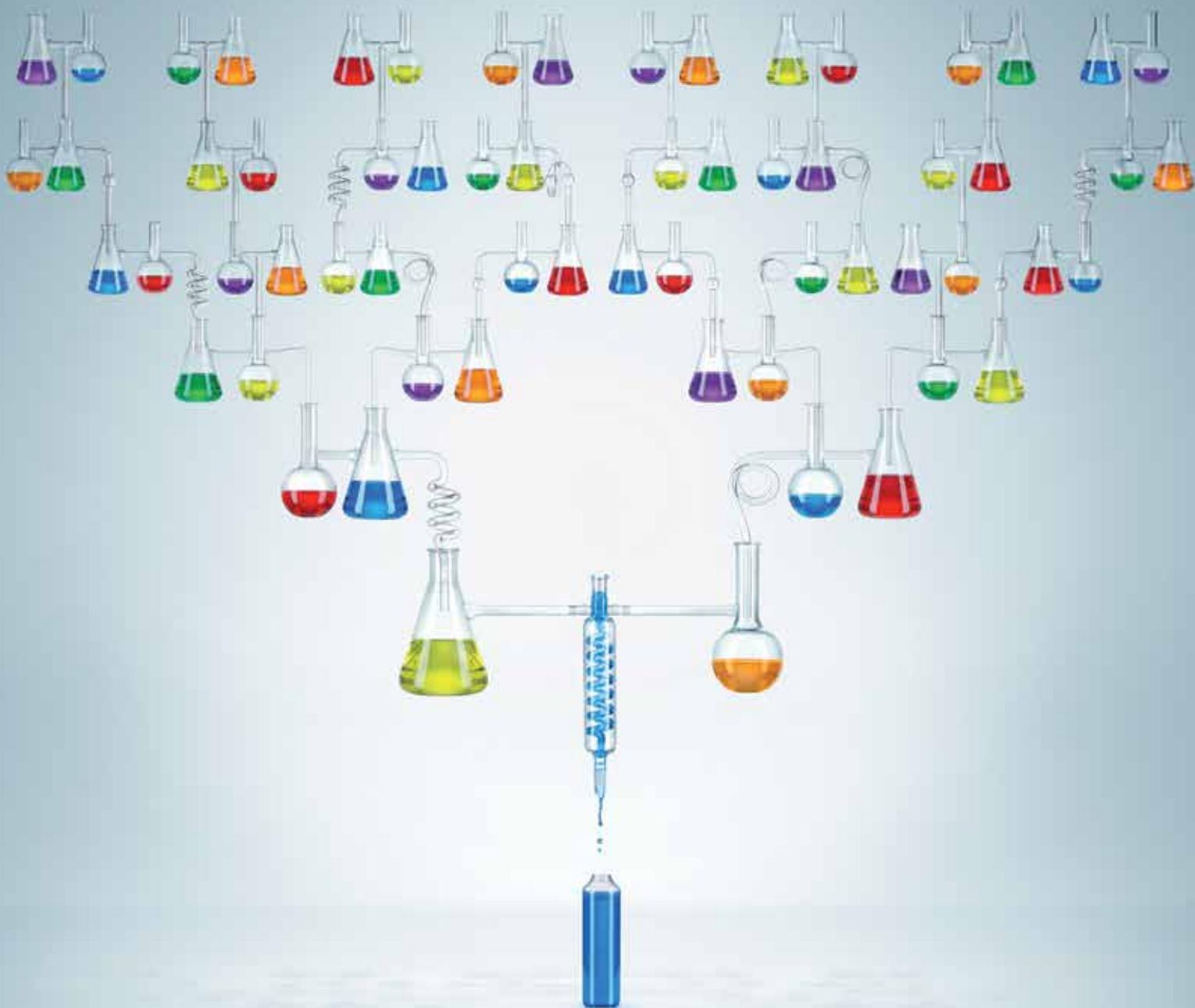
da una parte il caldo mediterraneo, dall'altra l'algida nord Europa, anche se devo dire che mamma era il contrario dello stereotipo slavo e forse papà non era così accogliente come ci piace pensare siano i meridionali dell'Europa. Dopo la guerra ci espropriarono dei beni e venimmo rimpatriati forzatamente, vivemmo per oltre dieci anni in una pensioncina, una stanza per tre. Ricordo le enormi difficoltà, da bambino come ero, di inserirmi a scuola, dopo aver fatto le elementari alla scuola francese di Tunisi.

Nicola viene spesso definito come un tunisino molto romano: scettico, pungente, indolente, ironico, tiratardi e playboy. Capace di fare tardi la notte e con la stessa disinvoltura, la mattina dopo, entrare in campo e battere qualunque avversario. È una leggenda che ti sei costruito intorno?

Ma quale leggenda, è tutto vero (scoppia a ridere) in tanti anni di carriera sono stato sempre rimproverato con la domanda: pensa, se ti fossi allenato meglio e di più, quanto avresti potuto vincere ancora? La mia risposta è sempre stata: sicuro, ma sai quanto mi sarei divertito di meno? All'epoca non c'erano tutti i soldi che vedi girare oggi nel mondo del tennis, alla fine divertirsi non costava troppo e allora qualche premio in meno ma un sacco di ricordi meravigliosi. Vediamo la cosa da un altro angolo: ai miei tempi era fondamentale

Il tennis è uno sport ma, se uccidi lo spettacolo e la fantasia, restano due che si prendono a pallettate





LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

DA 160 ANNI METTIAMO LE NOSTRE INNOVAZIONI
AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE.

Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci, che affidiamo alla classe medica affinché migliori la qualità della vita, di tutti.



www.pfizer.it



avere un buon braccio e poi la preparazione atletica seguiva e dava supporto al talento. C'era un esperto che amava dire: togliere il rovescio a Nicola è come togliere il braccio sinistro a Laver (era mancino, ovviamente) e il rovescio è un'arte che prescinde dalla forza bruta.

Oggi, se non sei di partenza un atleta, è inutile che prendi la racchetta in mano e difatti si vedono tirare certi rovesci bimanii degni dei battitori di baseball.

Quali sono gli ultimi dei del talento che collochi nell'Olimpo del tennis?

Sicuramente Federer, poi mi tocca saltare fino a McEnroe, Noah, Leconte, Nastase, Santana. Tra veder vincere Borg e vedere la sconfitta di un Noah, scelgo per sempre la seconda. Il tennis è uno sport, ma se uccidi lo spettacolo, se togli la fantasia, l'arte, restano due che si prendono a pallettate da una parte all'altra del campo. Ti parlo di fantasisti con dei caratterini che levati, come gran parte dei geni. Una volta, negli Usa, avevano da poco introdotto la multa a chi si rivolgeva in maniera irrispettosa al giudice e Nastase, per una palla discussa, si sentì rifilare dal giudice arbitro una penalità di cento dollari. Sorpreso, chiese quanto costasse mandare a quel paese il giudice di linea, valutò che i 500 dollari richiesti sarebbero stati ben spesi, andò a fondo campo e gli disse cosa pensava di lui. Uno spasso, guarda.

Il discorso scivola poi su qualche torto subito quando era in Federazione, nonostante fosse il capitano non giocatore ad aver condotto la squadra a conquistare l'unica Coppa Davis della storia tennistica italiana e l'anno successivo a giocarsi la finale con i mostri sacri dell'Australia, in casa loro. Malgrado questi irripetibili risultati, fu frettolosamente messo alla porta, per presunti malumori causati dalla sua presenza, ancora oggi inspiegabili per Nicola. O almeno spiegabili con azioni talmente miserevoli che a un certo punto il campione preferisce glissare e passare ad altro. Come il suo ruolo di *testimonial* in una campagna promossa da Federfarma Roma per la prevenzione del tumore del colon retto. «Ho sempre chiamato le cose con il loro nome, mai detto brutto male o altre ipocrisie. Io ho avuto il cancro, sono morto di paura, ho lottato e vinto la partita più difficile della mia esistenza e per me è stato un obbligo testimoniare la mia esperienza; prevenire il cancro è possibile, basta fare una corretta opera di prevenzione» Chiudiamo sulle farmacie e Nicola confessa «Ho due farmacie di fiducia, una a Medaglie d'Oro, dove abito, e l'altra vicino al Circolo Sportivo di cui è socio anche il farmacista. E quindi da socio, mi fa lo sconto», conclude ridendo il mitico Nicola.

Beauty is in our nature

Il tuo codice genetico determina la tua unicità.
Riscopri il tuo splendore.
Scegli i nutraceutici d'eccellenza per arricchire il tuo beauty su solgar.it



Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947

L'armadietto dei medicinali

Come comportarsi con la scadenza e la conservazione

Le confezioni dei farmaci e i foglietti illustrativi contenuti al loro interno riportano per legge tutte le informazioni che occorrono al paziente o all'acquirente per conoscerne al meglio le modalità di impiego; il che è fondamentale per consentire il più corretto approccio al prodotto prima, durante e dopo il trattamento per cui è stato prescritto, consigliato o richiesto.

Limite di utilizzo

Come per gli alimenti, anche e soprattutto per le medicine uno dei dati di più semplice e costante consultazione è il loro limite di utilizzo, più comunemente noto come scadenza. La si trova su uno dei lati esterni delle confezioni, in genere su quello che ne contiene anche il prezzo e il lotto di produzione, e indica l'anno e il mese entro il quale il farmaco può essere "tranquillamente" impiegato. Per qualsiasi medicinale, etico o da banco, ma anche per integratori e prodotti naturali la sua presenza è obbligatoria: evidenziata nero su bianco, deve essere di facile lettura così che chi impiega di nuovo il farmaco dopo mesi o qualche anno sappia se il prodotto è ancora buono o deve essere "archiviato" e smaltito. La consultazione del limite di utilizzo andrebbe fatta con un approccio più "tranquillo" rispetto al timore e alle fissazioni che si associano a tale si-

tuazione. Chiedere un antibiotico con scadenza più lunga quando lo si deve impiegare al massimo nell'arco di cinque o sei giorni ha poco senso; come anche considerare il prodotto già guasto o non più utilizzabile se il mese e l'anno sono proprio quelli che ne indicano il limite sulla confezione. Oltrepassata quella data, infatti, il prodotto non va in deterioramento, non si guasta e non rischia di perdere la sua efficacia; la scadenza è un indice di sicurezza entro la corretta conservazione, ne garantisce il buono stato e ovviamente l'effetto per il quale è stato allestito. Nulla si distrugge nel tempo di un giorno solo, non nella chimica farmaceutica, e nemmeno nel campo alimentare. Chi beve il latte il giorno dopo la scadenza per non buttarlo non sbaglia; non sbaglia nemmeno il paziente che a una settimana dal limite indicato continua ad assumere un "vecchio" antidolorifico perché ha male alle ossa e in quel momento non riesce ad andare in farmacia. Il latte non è ancora divenuto "caglio", il farmaco ancora dimostra il pieno dell'effetto terapeutico. Ovviamente sperare che questo si possa ripetere anche dopo mesi inizia a essere un errore (soprattutto per l'alimento): in tal caso occorrerebbe sostituire la confezione vecchia con una nuova che durerà più tempo e continuerà a garantire la bontà nell'azione terapeutica.

Corretta conservazione

Accanto alla scadenza, un dato fondamentale per non rendere nocivo un medicamento è la sua corretta conservazione. **Il farmaco rimane "buono" entro ma anche dopo il limite di sicurezza se vengono osservate delle semplici ma essenziali accortezze nel custodirlo a casa; in quasi tutti i foglietti illustrativi è infatti ben riportato che il medicinale deve essere conservato in un luogo asciutto, al di sotto dei 25 gradi di temperatura, lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce.** Se queste condizioni non sono garantite, il prodotto rischia il deterioramento: alcune compresse effervescenti, per citare un esempio, potrebbero gonfiarsi per via dell'umidità o del calore anche prima della data di scadenza; le supposte o le pomate si presenterebbero liquefatte all'apertura se lo scaffale è esposto al sole o non conservate al fresco. Per molti medicinali come insulina, cerotti transdermici e colliri impiegati nel trattamento del glaucoma l'obbligo è di tenerli in frigo, sia prima dell'apertura sia durante l'utilizzo. Quanto riportato sopra rientra tra i consigli più ricorrenti con cui il farmacista "educa" al meglio la clientela al banco al momento dell'acquisto o della consulenza: da un punto di vista professionale siamo i primi a ricordare che il farmaco è un bene prezioso perché aiuta a risolvere uno stato difficile e in quanto tale va "ri-



spettato" e custodito secondo norma, anzi al meglio della norma. Perché ciò che conta è il beneficio da trarne: quello è garantito anche e soprattutto da come lo si conserva. Un ultimo piccolo "insegnamento": nello smaltire le medicine scadute, per non ingombrare i già traboccanti contenitori davanti o all'interno delle farmacie, vi si potrebbero inserire solo i blister o le fiale o i flaconi, destinando la carta delle confezioni e dei foglietti illustrativi alla rispettiva raccolta differenziata.

**Il farmaco
va custodito
in luogo asciutto,
lontano da fonti
di calore
e al riparo
dalla luce**

Non aprite agli sconosciuti

Il Generale Antonio de Vita, Comandante Provinciale dei Carabinieri di Roma, parla delle iniziative per proteggere la popolazione più fragile



Le truffe, in particolar modo quelle a danno di vittime vulnerabili, rappresentano un problema che assume sempre più una vasta portata per una serie di fattori che, determinati dall'allungamento della vita media, comportano la presenza sul territorio di anziani soli spesso facili prede di individui senza scrupoli. «A tal proposito» spiega il Generale

Antonio de Vita, Comandante Provinciale dei Carabinieri di Roma, «deve sottolinearsi che il danno posto in essere da questi individui non è soltanto di natura economica ma ha gravi effetti anche sulla sfera emotiva, al punto che sovente per la vergogna di essere stati truffati non sporgono denuncia. Per questo motivo, i Carabinieri a Roma e provincia, come su tutto il territorio nazionale, dedicano molta attenzione a questo fenomeno, testimoniato dall'arresto di decine e decine di truffatori negli ultimi mesi e dalle numerose iniziative messe in campo sul fronte della prevenzione, con campagne di informazione e sensibilizzazione sulla tematica».

Ci può spiegare l'iniziativa?

Abbiamo avviato, anche attraverso la collaborazione con le amministrazioni comunali, parrocchie ed enti, associazioni locali, la promozione di una

serie di incontri aperti alla popolazione e rivolti soprattutto alle fasce più deboli, nel corso dei quali vengono forniti preziosi consigli per evitare di incappare in furti, truffe o altri reati del genere.

Come si svolgono questi incontri

I Carabinieri illustrano le principali tecniche truffaldine e i trucchi usati dai malfattori per entrare nelle case, spiegando loro come poter fronteggiare i rischi e quale comportamento assumere in caso di situazioni sospette. Cerchiamo però di coinvolgere non solo le potenziali vittime ma anche i parenti in quanto riteniamo che il dialogo tra familiari favorisca una reale sensibilizzazione preventiva, che può essere migliorata proprio dalla conversazione domestica sul tema. In tali occasioni distribuiamo a tutti i partecipanti anche uno stampato che contiene un *vademecum* con una serie di accorgimenti dettati dal semplice buon senso, come per esempio quello di non aprire agli sconosciuti o di non prendere pacchi da sconosciuti in cambio di soldi e tanto altro ancora. **Vademecum**

che i lettori potranno trovare allegato a questa rivista, la cui diffusione presso le farmacie auspichiamo contribuisca alla prevenzione di queste odiose truffe in danno di anziani.

Tutti i truffatori si distinguono per i modi garbati e affabili con cui si presentano per conquistare la fiducia della vittima

Quali sono le categorie di truffe più frequenti a danno degli anziani?

Direi che è possibile distinguere le truffe che coinvolgono gli anziani in tre categorie. Vi sono, in primo luogo, le truffe cosiddette "a domicilio", quelle in cui l'autore "bussa alla porta della vittima". È il caso classico dei "falsi funzionari", persone in apparenza distinte ed eleganti, che si presentano a casa con la scusa di dover controllare il funzionamento degli impianti (acqua, gas, luce, telefono) o la regolarità di pensioni e/o contributi, ma in realtà raggirano i malcapitati, facendosi consegnare denaro o sottraendo loro cose di valore. Vi sono, poi, le truffe che cominciano in strada per poi concludersi, talvolta, nell'abitazione delle persone anziane. Tipico è il caso del "finto buon samaritano", che, per commettere la truffa, avvicina l'anziano nei pressi di un supermercato e lo accompagna fin dentro casa con una scusa banale, per esempio aiutarlo a portare le buste della spesa. La terza categoria riguarda le truffe in cui gli autori, per attirare le vittime, sfruttano il telefono. Appartiene a questa categoria la purtroppo diffusa truffa del finto avvocato che chiama a casa della vittima riferendo che il figlio si trova in stato di fermo in una caserma dopo aver causato un grave incidente stradale. Per far fronte a tale situazione, e far sì che il figlio non venga arrestato, la vittima deve pagare del denaro. Alcuni minuti dopo aver chiuso la conversazione telefonica, l'impostore che si è finto avvocato, bussa alla porta dell'anziana e qualificatosi come incaricato dell'avvocato, si fa consegnare tutto il



Il Generale Antonio de Vita, Comandante Provinciale dei Carabinieri di Roma

denaro contante e a volte anche gioielli che la vittima ha disponibili in casa.

È possibile tracciare un identikit del truffatore?

Se c'è una dote che non manca ai truffatori, questa è la capacità di "recitare". Essi sono, a modo loro, dei buoni attori e, per poter ingannare il prossimo, indossano all'occorrenza molte maschere diverse. Tuttavia, le frasi, i toni e i modi usati sono, a ben vedere, per lo più gli stessi. Potrà trattarsi di un uomo o di una donna; del tipo ben vestito che propone un acquisto a prezzo conveniente, oppure del giovane volenteroso che aiuta a portare la borsa della spesa o a smacchiare la giacca su cui ha "casualmente" versato del gelato. **Tutti, però, si distinguono, innanzitutto, per i modi garbati e affabili con cui si presentano, cercando di conquistare la fiducia della vittima.**

A chi può rivolgersi una persona anziana che si è accorta di aver subito una truffa?

Mi permetta, per risponderle, di rivolgermi direttamente ai nostri lettori: cari anziani, se vi accorgete d'essere stati truffati, oppure se avete soltanto il timore di essere vittime di una possibile truffa,

non abbiate alcun timore, rivolgetevi al più presto ai Carabinieri nel modo che ritenete più agevole. Se il fatto è accaduto per strada, basterà contattare la prima uniforme che incontrate, raccontando i fatti e descrivendo dettagliatamente le persone coinvolte. **Se avete un telefono cellulare, oppure siete da soli a casa, basta comporre il numero di emergenza 112, unificato a livello europeo.** All'operatore che risponde sarà sufficiente dare nome e cognome (senza timore, poiché i dati personali saranno trattati con la massima riservatezza), indicare da dove si sta chiamando e raccontare, brevemente, cosa è successo o sta ancora accadendo: sarà, poi, lo stesso operatore a fornire tutte le istruzioni necessarie per affrontare correttamente la situazione, in attesa dell'intervento di una pattuglia. Per chiarire qualsiasi ulteriore dubbio sulle truffe, richiedere spiegazioni, sporgere denuncia o, soltanto, cercare protezione e conforto rispetto a temi come questo, il nostro "punto di ascolto" sempre attivo è la Stazione Carabinieri, che, per la sua natura di presidio capillare sul territorio, rappresenta il primo riferimento per la sicurezza di ogni cittadino. Chiamate sempre al 112 per conoscere quella più vicina a casa vostra.

LETTERA APERTA AI SINDACI ITALIANI PER PROMUOVERE LA SALUTE NELLE CITTÀ COME BENE COMUNE

11 Ottobre 2017
Ai Sindaci Italiani

in questi giorni i Sindaci e gli amministratori locali italiani, assieme ai rappresentanti del Governo, delle Istituzioni, delle Imprese e ai rappresentanti dell'ANCI, si riuniscono a Vicenza in occasione della XXXIV Assemblea nazionale ANCI.

Alla vigilia di questo importante appuntamento desideriamo porre l'attenzione dei Sindaci italiani, dei membri del Governo, del Parlamento e delle Regioni, sulla necessità di adottare misure specifiche per le città e la salute dei cittadini.

Oggi la metà della popolazione mondiale vive in città e con l'urbanizzazione, anche a causa di stili di vita non sempre salutari, vi è un significativo aumento delle Malattie Croniche non Trasmissibili (NCDs) - un fenomeno che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha recentemente definito la "nuova epidemia urbana", tale da compromettere la qualità della vita delle generazioni future e anche lo sviluppo economico e la prosperità delle città. Esempio emblematico è il diabete: 415 milioni persone nel mondo vivono con il diabete; due terzi di loro vivono in città, una cifra che dovrebbe aumentare fino ai tre quarti entro il 2040. Una situazione che riguarda anche il nostro Paese, come viene rilevato dai dati del Ministero della Salute e dell'ISTAT.

Per questo chiediamo di porre come priorità la salute e che la stessa sia nelle agende e nelle strategie del buon vivere delle nostre città.

Nel fare ciò, dobbiamo trovare nuovi modi per progettare, costruire e gestire le città per aiutare le persone a vivere una vita sana e per raggiungere questo obiettivo abbiamo bisogno di:

1. Rivolgere maggiore attenzione alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

Dobbiamo saper valutare i rischi derivanti dai non corretti stili di vita nelle città e costruire sistemi sanitari che siano non solo in grado di fornire trattamenti, ma che sappiano occuparsi di prevenzione;

2. Le politiche urbane abbiano come priorità la salute.

Salute che deve essere costruita in ogni aspetto della strategia urbana dai trasporti, al verde cittadino, alle politiche sull'ambiente, e dello sport;

3. Nuovi modelli di collaborazione.

Dobbiamo formare nuove partnership che coinvolgono organizzazioni pubbliche e private, creando sinergie tra Governo Nazionale, Regioni, Amministrazioni Comunali, CONI, Urbanisti, Medici, Aziende Sanitarie, Imprese e Comunità.

Abbiamo bisogno di avere come obiettivo prioritario che la salute nelle città sia un bene comune.

In caso contrario, la salute di milioni di abitanti delle nostre città è in gioco.

Aiutateci a sostenere, promuovere e sottoscrivere il Manifesto della Salute nelle Città, quale strumento per migliorare la qualità di vita di tutti i cittadini e in particolare delle generazioni future.

Andrea Lenzi
Presidente Health City Institute

Roberto Pella
Vice Presidente Vicario ANCI*

Enzo Bianco
Presidente Consiglio Nazionale ANCI

Antonio Decaro
Presidente ANCI

Simona Arletti
Presidente Rete Italiana Città Sane OMS

Angelo Lino Del Favero
Direttore Generale
dell'Istituto Superiore di Sanità

Antonio Gaudio
Segretario Generale
Cittadinanzattiva

Giovanni Malagò
Presidente CONI

Walter Ricciardi
Presidente ISS

* In rappresentanza del gruppo di lavoro ANCI sull'URBAN HEALTH

Vademecum contro truffe e raggiri ...*per anziani* e non solo

La prevenzione è la miglior difesa



Truffe e raggiri nei confronti di anziani (ma non solo) sono molto frequenti. Non se ne conosce l'esatto numero, poiché talvolta, purtroppo, **non vengono denunciati; a volte per vergogna, a volte perché non se ne vuole parlare.** **NON DENUNCIARE È UN ERRORE**

Per sconfiggere questo fenomeno possiamo tutti collaborare con la denuncia, dando così elementi alle Forze dell'Ordine. Si potrà, inoltre, far conoscere quanto siano diffuse queste truffe e realizzare che non si tratta di qualcosa che capita **a pochi sprovveduti, quanto piuttosto di vergognosi reati compiuti da persone senza scrupoli.**



I truffatori

- * **Possono presentarsi sia da soli che in coppia.**
- * **Possono essere anche donne.**
- * Solitamente non sono persone violente, il più delle volte sono eleganti e rassicuranti, abili nel parlare, apparentemente colti e dai modi cordiali.
- * Raccontano cose complicate usando termini di difficile comprensione allo scopo di confondere.
- * Possono fingere di essere stati mandati da un conoscente.
- * Possono presentarsi in tuta da lavoro, in uniforme e mostrare un tesserino, spacciandosi per impiegati di enti pubblici o privati.
- * **Cercano di raggirarvi con la prospettiva di facili e immediati guadagni.**

Diffidate di chi vuole controllare i vostri soldi

- * Succede spesso che una persona anziana, poco dopo aver prelevato dei contanti in banca o la pensione in posta, **venga fermata o raggiunta a casa** da qualcuno che si presenta come dipendente dell'agenzia e che dice di dover verificare il numero di serie delle banconote appena ritirate. Quando l'anziano consegna i soldi, i truffatori, facendo finta di controllarli, li sostituiscono con banconote false.
- * **Nessun impiegato vi cercherà mai a casa o vi fermerà per strada per controllare le vostre banconote.**

Non aprite agli sconosciuti

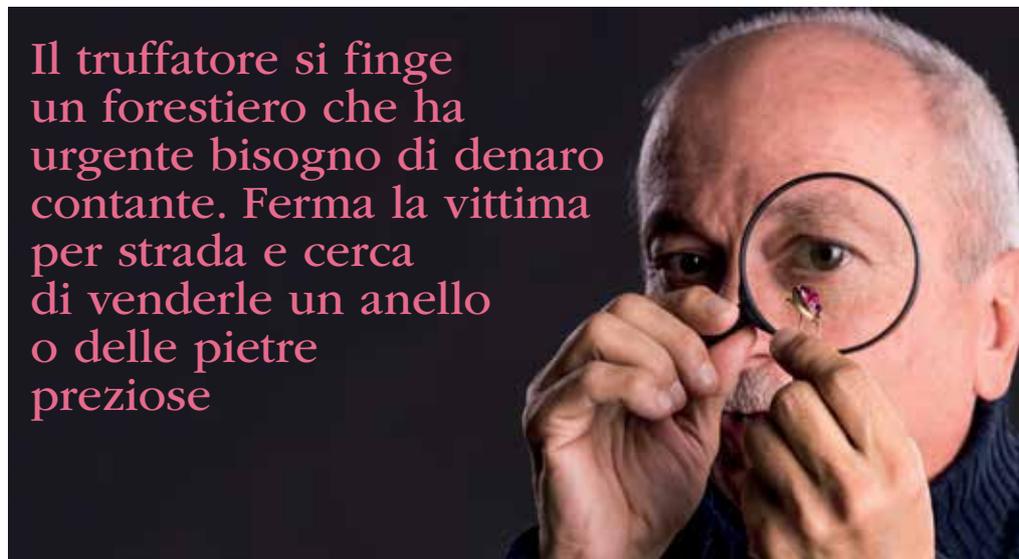
Non aprite agli sconosciuti

- * Attenzione ai falsi dipendenti di enti pubblici o privati che vi offrono **contratti telefonici, di fornitura elettrica, gas o altro.**
- * Attenzione ai finti idraulici, ai finti elettricisti e **a tutte le persone che vi vogliono vendere prodotti spacciandoli per OBBLIGATORI** o comunque che tentano di introdursi nelle vostre case con il solo scopo di farsi consegnare o sottrarre beni. **Qualsiasi cosa vogliano vendervi o proporvi POSSONO LASCIARE IL MATERIALE INFORMATIVO NELLA CASSETTA DELLA POSTA**, sarà vostra cura leggerlo con calma con i vostri parenti.

False pietre preziose

- * **Il primo truffatore, dall'aria distinta**, solitamente si finge un forestiero che per un'emergenza, **ha urgente bisogno** di denaro contante. A quel punto ferma la vittima per strada e cerca di venderle un anello o delle pietre preziose alle quali attribuisce un valore molto elevato.
- * Naturalmente, per convincere la sua vittima ad acquistare **la merce, la propone a un prezzo molto più vantaggioso**. Nel corso della trattativa arriva **il secondo truffatore** che afferma di essere un gioielliere, in grado di valutare i preziosi e intenzionato ad **acquistarli**.
- * Lo straniero, mostrando empatia con **la vittima**, insiste perché sia quest'ultima a comprarli, convincendola a consegnare una cifra importante a fronte di gioielli di pessima bigiotteria.

Il truffatore si finge un forestiero che ha urgente bisogno di denaro contante. Ferma la vittima per strada e cerca di venderle un anello o delle pietre preziose



Fate attenzione agli sconosciuti che vi vogliono consegnare un “pacco” chiedendo in cambio denaro e asserendo che la merce era stata precedentemente ordinata da persone a voi note

Non prendete pacchi

* Fate attenzione agli **SCONOSCIUTI** che vi avvicinano e vi vogliono consegnare un “pacco” chiedendo in cambio denaro e asserendo che la merce era stata precedentemente ordinata dai vostri figli, dai vostri parenti o, comunque, da persone a voi note.

* **NON RITIRATE NULLA E NON CONSEGNATE DENARO SE I DESTINATARI NON VI HANNO AVVISATO PRIMA.**

Falsi operatori delle forze dell'ordine

* **I truffatori agiscono solitamente in coppia, il primo** distraendo la vittima con una scusa, entra in casa e, senza farsi notare, si impossessa di un oggetto (anche un semplice soprammobile) per consegnarlo al complice che attende all'esterno. **Il secondo truffatore**, quindi, si presenta alla vittima come un appartenente alle Forze dell'Ordine che sta inseguendo o che ha appena arrestato dei ladri, mostrando la refurtiva. A questo punto la vittima riconosce il proprio oggetto e viene **invitata, con insistenza**, a controllare se **“MANCA QUALCOS'ALTRO”**. Il malcapitato mostra così i propri gioielli e i risparmi ai veri malfattori che, dopo averlo distratto, se ne impadroniscono. **NESSUN APPARTENENTE ALLE FORZE DELL'ORDINE VI METTERÀ MAI FRETTA, ANZI VI CHIEDERÀ DI STILARE CON CALMA UNA LISTA DETTAGLIATA DI QUANTO ASPORTATO.**



Consigli utili per coloro che vivono e operano con persone anziane sole FIGLI, NIPOTI E PARENTI

* Ricordate sempre loro di adottare tutte le cautele necessarie nei contatti con gli **SCONOSCIUTI**.

* Se hanno il minimo dubbio, fate capire loro che è importante chiedere aiuto a voi, ai vicini di casa oppure alle Forze dell'Ordine.

* Ricordate che, anche se non ve lo chiedono, hanno bisogno di voi.

VICINI DI CASA

* Se alla loro porta bussano degli sconosciuti, esortateli a contattarvi per chiarire ogni dubbio. La vostra presenza li renderà più sicuri.

* Segnalate alle Forze dell'Ordine ogni circostanza anomala o sospetta che coinvolga gli anziani vostri vicini di casa.

IMPIEGATI DI BANCA O UFFICIO POSTALE

* Quando allo sportello si presenta un anziano e vi fa una richiesta spropositata di denaro contante, perdetevi qualche minuto a parlare con lui. Spiegate agli anziani che all'esterno delle banche e degli uffici postali nessun impiegato effettua controlli, tanto meno si reca presso le loro case per effettuarli.



Quando avete dubbi o sorgono problemi, ricordate che potete chiamare, a qualsiasi ora, il numero di emergenza 112

Quando chiamate il 112...

* Quando avete dubbi o sorgono problemi, ricordate che potete chiamare, a qualsiasi ora, il numero di emergenza 112.

* **All'operatore che risponde alla vostra telefonata fornite, con calma, le seguenti informazioni:**

- date il vostro nome e cognome, senza timore, le richieste anonime possono creare ostacolo a un pronto intervento;
- dite da dove state chiamando e qual è il vostro numero telefonico, l'operatore vi richiamerà qualora cadesse la linea;
- raccontate brevemente cosa è successo o cosa sta ancora accadendo, specificando il luogo del fatto;
- ascoltate attentamente le direttive che vi fornisce l'operatore e non riattaccate il ricevitore finché non ve lo dice lui.

In conclusione...

* Gli appartenenti alle Forze dell'Ordine se vengono nella vostra casa indossano l'uniforme e hanno veicoli riconoscibili con scritte quali: CARABINIERI, POLIZIA DI STATO, GUARDIA DI FINANZA o POLIZIA LOCALE.

* Non aprite la porta di casa a **SCONOSCIUTI** anche se dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità, verificate sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati. **ATTENZIONE!** Non chiamate utenze telefoniche fornite dagli **SCONOSCIUTI**, perché dall'altra parte potrebbe esserci un complice.

SE NON SIETE SICURI, NON APRITE LA PORTA PER NESSUN MOTIVO, DITEGLI DI TORNARE PIÙ TARDI E CHIAMATE IL 112.

* Ricordate sempre che nessun ente o azienda manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false.

I VERI FUNZIONARI PREANNUNCIANO LE LORO VISITE TRAMITE TELEFONATE E/O LETTERE. NESSUN DIPENDENTE PUÒ RISCOUOTERE O RIMBORSARE IMPORTI IN DENARO A DOMICILIO.

* Non fermatevi mai per strada per dare ascolto a **SCONOSCIUTI** che vi chiedono informazioni, dati personali oppure vi invitano a mostrargli documenti, denaro e oggetti di valore.

* Per le operazioni in Banca e/o in Posta, se possibile, fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni e in quelli di scadenze generalizzate.

RICORDATE SEMPRE CHE NESSUN CASSIERE INSEGUE PER STRADA I CLIENTI PER RILEVARE UN ERRORE NEL CONTEGGIO DEL DENARO CHE HA CONSEGNATO.

* Se avete il dubbio di essere osservati, fermatevi all'interno della Banca o della Posta e parlatene con gli impiegati o con il personale di vigilanza. Se questo dubbio vi assale per strada, entrate in un negozio o cercate una compagnia sicura.

Se hai un dubbio chiamaci, saremo con te per aiutarti!

Lumoxin

Trattamento della **tosse secca e grassa**

Protegge la mucosa e idrata, favorendo l'eliminazione del muco

BAMBINI¹⁺ ed **ADULTI**

SOLUZIONE ORALE a base di Miele
con **estratto** di muco di **Lumaca**,
Altea, **Drosera**, **Edera**



È un Dispositivo Medico **CE**
Aut. Min. del 1 Aprile 2017

Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze d'uso contenute nel foglio illustrativo.

Un regalo
per te!

Operazione a premi
valida dal 01/01/2017 al 30/06/2018
Regolamento sul sito www.phytogarda.it

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

www.phytogarda.it

Tutti i prodotti Phyto Garda sono reperibili dal tuo Farmacista di fiducia.

La forza di una *bambina*

Questa è la storia di Carola e dei bambini che, come lei, hanno una malattia rara: la carenza dell'enzima adenilsuccinato liasi



Le malattie rare irrompono nella vita, stravolgono ogni tua certezza. Quello che hai imparato e costruito fino a quel giorno ti serve oramai a poco. Come nel gioco delle costruzioni, ricominci a mettere i mattoncini l'uno sopra l'altro, dal primo all'ultimo, per costruirti una nuova vita. La gente ti guarda stupita chiedendosi come quella costruzione si tenga su così bene e sia così bella. Anche tu la guardi, l'ammiri e gioisci. Poi una lacrima ti solca il viso perché tu solo sai che non c'è il cemento, tu solo sai che nessuno ormai può più mettercelo, tu solo sai che quasi nessuno vede che il cemento non c'era. Tu solo sai che devi gioire e ammirare quella bellezza fino a che non viene spazzata via.

Le crisi epilettiche

Questa è la storia di Carola e di quei bambini che hanno una malattia rara: la carenza di Adsl (carenza dell'enzima adenilsuccinato liasi).

Non abbiate paura di scoprire fra le righe troppo dolore, vicino al dolore cresce spesso tanto amore, solidarietà ed energia, importanti per cambiare questo mondo in meglio, importanti per la dignità dell'essere umano e per riscoprire il ruolo fondamentale della ricerca scientifica, non solo nelle riviste scientifiche o negli ambienti del settore ma nella vita di tutti i giorni di ognuno di noi. Carola, oggi ha 11 anni, quando è nata era una bambina bellissima e apparentemente sana, nel primo anno presentava un leggero ritardo nelle funzioni psicomotorie, lei era più lenta rispetto agli altri bambini della sua età, e tutti gli specialisti ci dicevano che ogni bambino ha i suoi tempi... che tutte le analisi e controlli erano buoni e che non si poteva sospettare alcuna malattia nota.

All'età di 3 anni, non era in grado di camminare, neanche di dire poche parole, e sempre a quell'età ha avuto la sua prima crisi epilettica, l'abbiamo trovata nella sua stanza in stato di male, tutta sudata e spaventata con un pianto ritmico interminabile, fu una cosa terribile. In quel momento mi sono sentita impotente, non potevo aiutare neanche la persona a cui tenevo di più in que-

sto mondo. Quel giorno la portammo subito all'ospedale mentre continuava ad avere crisi epilettiche. La diagnosi fu epilessia congenita e le prescrissero una terapia farmacologica dicendo che spesso i bambini in età pediatrica presentano questi episodi che spesso si risolvono da soli nel tempo. Fu solo il tempo a svelarmi che era tutto più terribile di quanto avevo immaginato.

Abbiamo presto imparato a fare i conti con l'epilessia: era come un uragano che arrivava e travolgeva tutto e poi... poi passava... e poi il silenzio della devastazione e da lì si ricominciava tutto, sperando che ora che l'uragano era passato, forse per un po' non ne avremmo visti altri, ma era solo una speranza e una motivazione che ti davi e ti dai per rimboccarti le maniche e ricominciare.

Carola faceva progressi con la riabilitazione, e ogni qualvolta era in momenti di crescita motoria e cognitiva, gioivamo insieme a lei, e la prima vetta da superare sembrava essere vicina ma poi arrivavano le crisi epilettiche che la pietrificavano, non era più padrona del suo corpo, non poteva più godere delle conquiste che aveva appena raggiunto con tanta fatica. Poi la fase di recupero, tornare a fare di nuovo quello per cui si stava impegnando, cercando di dimenticare la paura, raggiungere e superare la prima vetta e cominciare a guardare la seconda per capire come sormontare anche quella, sperando sempre di non

essere di nuovo travolti dalla tempesta. C'era qualcosa di misterioso in Carola, passava da momenti in cui era lucidissima e reattiva agli stimoli a momenti in cui si trovava in uno stato di torpore come la mattina dopo una sbornia serale.

Non potevo darmi pace e ho iniziato a rivolgermi ai più noti specialisti in campo pediatrico cercando delle risposte. Ho così contattato genetisti, neurologi e specialisti del metabolismo. Carola è stata ricoverata più e più volte in diverse strutture ospedaliere in Italia, la risposta era sempre la stessa: «Sua figlia non ha niente di metabolico, ha un ritardo e epilessia congenita forse su basi genetiche». Solo a gennaio 2015 (quando Carola aveva 9 anni) abbiamo avuto la diagnosi: malattia metabolica, su basi genetiche e degenerativa... tutto ciò che fino a quel giorno mi avevano detto che non poteva proprio essere!

Tale diagnosi è stata fatta grazie all'Ospedale Bambino Gesù di Roma, che ha esaminato il suo Dna confrontandolo con quello della madre, del padre e del fratello. Individuando così le aree di interesse per delle mutazioni rispetto al patrimonio genetico familiare.

Il deficit

Dopo tanti anni la malattia di Carola aveva un nome: "deficit dell'enzima adenilsuccinato liasi" (Adsl). È stato molto difficile digerire che si trattava di una malattia metabolica, degenerativa molto rara e che la maggior parte di bambini affetti da tale malattia presentavano una forma nefasta infantile. Carola è la più dolce bambina, forte e coraggiosa che abbia mai visto. Lei ha la forza di affrontare tutto con un sorriso e dona sorrisi e dolcezza a tutti coloro che incontra sul suo difficile cammino. Non posso negare che in questi anni mia figlia Carola mi ha insegnato a tirare fuori la forza per affrontare tutte le difficoltà e le sofferenze di una madre. Oggi lei ha 11 anni e frequenta la scuola media, con grande voglia ma con molte difficoltà poiché strutturare un programma di apprendimento per lei che non par-

la e ha un ritardo cognitivo è molto difficile. Io da due anni sto lavorando, oltre che con la terapia riabilitativa tradizionale, con la comunicazione aumentativa alternativa (Caa) che sfrutta le immagini per comunicare con la prospettiva di poterle dare un ausilio per comunicare, come per esempio un Pc, non appena diventerà in grado di gestirlo autonomamente. Anche in questo caso il lavoro è molto lungo e faticoso poiché coinvolge gli operatori che operano con Carola e tutti si sono dovuti preparare sull'argomento e si devono aggiornare costantemente, io sono in prima linea nel preparare il materiale di lavoro per Carola, per introdurre nuovi simboli e nel coordinare la scuola con il centro di riabilitazione, e stiamo ottenendo risultati ottimi.

A nove anni quindi per noi è iniziata una nuova vita dignitosa. Mi sono potuta impegnare a contattare i genitori degli altri bambini nel mondo con questa malattia, un pagina su Facebook ci ha permesso di trovare circa 30 famiglie che combattono quotidianamente con questa malattia o che hanno combattuto poiché i loro bambini sono ora diventati angeli, abbiamo costituito un gruppo privato che coinvolge famiglie di diverse nazionalità. Costante è la nostra collaborazione nel sostenere i pochi progetti di ricerca che sono stati avviati nel mondo su questa malattia e altresì coinvolgere nuovi grandi ricercatori per studiare questa rarissima malattia.



Progetto di ricerca carenza di Adsl

Attualmente l'innovativo Progetto di ricerca che stiamo sostenendo è quello del Professor Francesco Cecconi, responsabile del centro *Unit of cell stress and survival, Danish Cancer Society Research center of Copenhagen*, altresì Professore del dipartimento di Biologia dell'università di Roma Tor Vergata in Italia. I risultati preliminari di tale ricerca aprono la prospettiva a una possibile terapia, quindi stiamo sostenendo gli studi del Professor Cecconi che prevedono quattro fasi della complessiva durata di 4 anni con dei costi stimati di circa 50.000 euro l'anno.

Link utili e informazioni

Si può fare una donazione utilizzando GOFUNDME

<https://www.gofundme.com/aiutiamo-bimbi-con-deficit-di-adsl>

oppure donando direttamente a Piccoli Geni Onlus tramite bonifico bancario

sul cc intestato a: "Piccoli Geni onlus"
Iban IT03Q0832703221000000004199
SWIFT/BIC: ROMAITRRXXX

Agenzia 21 Roma Piazza Nicosia
CAUSALE: RICERCA CARENZA DI ADSL

Pagina facebook delle famiglie malate di Adsl Deficiency

<https://www.facebook.com/adsl.deficiency.journeys/>



Peperoncino: il piacere della sofferenza

Un piccante benefico

Il comportamento umano cela spesso alcune sorprendenti particolarità, come quella del legame tra sofferenza e piacere. Questo connubio tra opposti è davanti ai nostri occhi più di quanto si possa pensare: per trovarlo basta sedersi a tavola e mangiare un buon piatto condito con abbondante peperoncino. La sensazione di bruciore che prova chi consuma pietanze condite con il peperoncino, passa spesso dal fastidio e dolore dei

primi utilizzi, al piacere dato dall'irritazione, fino a un'abitudine che, per i grandi consumatori, diviene quel qualcosa in più che deve essere presente in ogni piatto. Ma questa bacca nasconde molte altre doti interessanti oltre a quella di rendere infuocati i nostri cibi. Il *Capsicum annuum* appartiene alla famiglia delle Solanacee, così come il tabacco, il pomodoro e la melanzana. Il colore di questo frutto cambia con la maturazione, passando dal verde

al rosso o, per altre varietà, anche al giallo, viola, arancio o marrone scuro. Anche la forma può differire dalla classica a corno. Esistono difatti peperoncini tondi, cubici, a forma di lampione e persino con le sembianze di un ciuccio, come suggerisce il nome della varietà *Chupetinho*. Il peperoncino contiene rilevanti quantità di vitamina A e C, flavonoidi e antiossidanti che lo portano a vantare proprietà immunostimolanti, antiossidanti e antitumorali.

La storia

Già seimila anni fa le doti di questa pianta erano conosciute e apprezzate dalle civiltà del Sud America e non solo dal punto di vista alimentare. Gli antichi Maya, gli Inca e gli Aztechi, oltre a considerarlo come sacro, utilizzavano il peperoncino come moneta di scambio. Fu Cristoforo Colombo a portare in Europa questa bacca piccante scrivendo, a proposito del suo utilizzo da parte delle popolazioni locali, che «non v'è chi mangi senza di esso che reputano assai curativo».

La capsaicina

La sostanza che caratterizza di più questo rimedio e che provoca la sensazione piccante è la capsaicina. Questo alcaloide è stato per anni oggetto di numerosi studi che hanno rivelato, tra tanti altri, anche un effetto antidolorifico, per cui l'opposto dell'effetto per il quale è tanto conosciuto. Nell'organismo questa molecola porta, dopo l'iniziale bruciore, a uno stato di "defunzionalizzazione" della fibra nervosa, seguito da una prolungata analgesia. La capsaicina inizialmente stimola il TRPV1, recettore che regola la sensibilità dei neuroni alla percezione dell'alta temperatura, acidità e dolore. In un secondo momento però rende questi neuroni meno attivabili. Infatti è stato messo in commercio un sistema transdermico contenente capsaicina ad alti dosaggi, che è efficacemente impiegato per curare il dolore neuropatico¹. Inoltre l'assunzione di peperoncino stimola il rilascio di endorfine, le molecole del piacere². Ma questo è solo uno dei mille modi di poter utilizzare questo rimedio. Sappiate che peperoncino è anche un buon antimicrobico³? Se conditi con questa spezia i cibi verranno conservati me-

glio e questo spiega perché, tradizionalmente, il peperoncino è consumato frequentemente nelle zone più calde.

Quanto è piccante?

Malgrado tutte queste doti, qualcuno ha dato un nomignolo diverso a questo frutto: pericolo. Esiste un'unità di misura della piccantezza da consultare per non incappare in spiacevoli situazioni di emergenza incendiaria: la scala Scoville. Oltre a consultare la collocazione dei peperoncini su questa scala, è anche utile sapere che la piccantezza aumenta, nello stesso frutto, andando dalla punta verso il picciolo. Se sbadatamente avessimo sopravvalutato le nostre capacità di resistenza, c'è qualche rimedio che può venire in soccorso della povera bocca che, per

quanto in fiamme, non verrà "spenta" da nessun bicchiere d'acqua. Meglio masticare della mollica di pane condita con olio. Oltre a doverci ricordare di lavare bene le mani dopo ogni utilizzo, è bene sapere che il peperoncino è sconsigliato in caso di gastriti, reflusso gastroesofageo, colon irritabile e ulcera. Comunque i benefici apportati da questa pianta sono sicuramente maggiori rispetto alle controindicazioni. **Come ulteriore dote di questo poliedrico rimedio, ricordiamo quella rinvigorente e afrodisiaca, che raggiunge il suo massimo quando è associato a un altro stupendo alimento: il cioccolato.** E se tutto questo non bastasse, sappiate che il peperoncino può anche regalare un po' di fortuna, avendo il famoso cornetto tradizionale italiano proprio la forma e il colore di questo frutto meraviglioso.



Bibliografia

1. Haanpaa, M.; Cruccu, G.; Nurmikko, T.J.; McBride, W.T.; Docu Axelarad, A.; Bosilkov, A.; Chambers, C.; Ernault, E.; Abdulahad, A.K. Capsaicin 8% patch versus oral pregabalin in patients with peripheral neuropathic pain. *Eur. J. Pain* 2016, 20, 316–328.
2. Bach FW, Yaksh TL (1995) Release of beta-endorphin immunoreactivity into

ventriculo-cisternal perfusate by lumbar intrathecal capsaicin in the rat. *Brain Res* 701:192–200.

3. Marini, E.; Magi, G.; Mingoia, M.; Pugnoloni, A.; Facinelli, B. Antimicrobial and anti-virulence activity of capsaicin against erythromycin-resistant, cell-invasive group a streptococci. *Front. Microbiol.* 2015, 6, 1281.

La relazione senza mancia



La forza della dimensione relazionale in farmacia è la gratuità



Ogni relazione è uno spazio di incontro. Un luogo - spesso non indolore - di avvicinamento tra due diversità. La nostra e quella di chi ci sta di fronte. La capacità di porci in contatto è un'arte da coltivare. Ciascuno, lo sappiamo bene, dispone con più efficacia di alcune risorse comunicative. Con minore naturalezza si riesce ad avvalere di altre. Conoscere le proprie aree di forza rappresenta un grande vantaggio nel successo - forse sarebbe meglio dire

nella significatività - di una interazione. Chiamiamo le caratteristiche personali di comunicazione: stile relazionale. Che cosa è lo stile relazionale personale? Come si forma ma soprattutto, siamo in grado di modificarlo e magari implementarlo? Perché un tale sforzo di integrazione può essere utile nel lavoro, e in particolare in farmacia? Sono le domande alle quali ogni mese ci appassioniamo in questa rubrica. Un appuntamento scritto che ci unisce da due anni.

Il nostro obiettivo è semplice: portare in primo piano un aspetto preponderante e trascurato della professione in farmacia. La qualità della relazione fra paziente e assistito. Come i due si parlano. Come si muovono. Da quali emozioni sono attraversati, entrambi. Che cosa li fa sentire a proprio agio e che cosa fare quando in loro suona il campanello di allarme. Di disagio o di collera, magari. Ebbene, una caratteristica specifica, a nostro giudizio, della dimensione

relazionale in farmacia è la gratuità. Il farmacista nella nostra cultura sanitaria è un *front-office*. Il suo servizio è di natura nazional-popolare. Il laureato più a vicino contatto con i suoi assistiti, è stato detto. Ironicamente: "un professionista sul marciapiede". In Italia sono giornalmente aperte circa 18.000 attività professionali in cui è possibile entrare senza bussare. In ognuna si riesce in poco tempo a parlare con uno specialista della salute, liberamente e senza l'obbligo di parcella. Il colloquio con il farmacista è *free*, ovunque. Senza oneri, né obblighi, né mance.

In quale altra professione in Italia l'utente gode dei medesimi privilegi: libero accesso, immediatezza dell'incontro e costo-zero? Non me ne viene in mente nessuna. Esistono nel mondo diversi modelli di farmacia, oltre a quello italiano. Nei Paesi con cultura anglofona, per esempio, le farmacie hanno assunto fisionomie più commerciali. Le stesse che alcuni colossi finanziari vorrebbero fossero impiantate qui. A quelle latitudini le farmacie, lo sappiamo, si sono trasformate in catene di supermercati: la

Walgreens, la più estesa con 8.000 punti vendita nei cinquanta Stati americani. La Cvs Pharmacy, la seconda catena di farmacie a stelle e strisce: 7.200 punti vendita. La dodicesima società al mondo, per forza economica. Oppure la Boots Alliance, attualmente la più dinamica. Un'altra potente catena di farmacie-bazar, alla cui guida c'è l'italiano Stefano Pessina. In quei supermercati - che conservano il nome di farmacia perché un corner è ancora dedicato alla presenza del farmacista - aumentano la disponibilità di prodotti. Diminuisce quella dei contatti professionali. La relazione tra farmacista e paziente avviene solo dietro un vetro, attraverso la consegna della ricetta. L'unico gesto di avvicinamento è nel momento del ritiro del farmaco, calibrato in base ai giorni di terapia. Nessuna consulenza. Nessuno scambio emotivo. Nessun vero incontro. Una macchina dispensatrice forse assolverà ancora meglio la funzione, in futuro. Insomma, il cliente in quelle attività ha

In Italia sono giornalmente aperte 18.000 farmacie in cui si entra senza bussare

più oggetti da comprare. È vero. Ha mediamente più metri quadri da percorrere. È vero. Forse, ma non sempre, ha un orario di accesso più esteso. Ma ha perso un diritto. La relazione professionale qualificata senza parcella. La domanda alla quale oggi siamo chiamati a rispondere è: quale delle due soluzioni è migliore per noi, da quale tipo di farmacia e di farmacista ci sentiamo più tutelati? Al di là dell'estensione dei locali, del loro rifornimento e degli orari di apertura, non è certo il modello di relazione più corrispondente alla nostra sensibilità e al nostro concetto di salute.



Farma Le Muse

E tu, sai
COME DORMI?

SCOPRI IL TUO BODY PRESSURE MAPPING

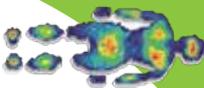
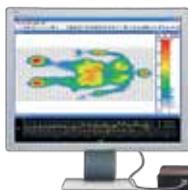


Immagine in clinostasi **non idonea**



Immagine in clinostasi **idonea**

www.farmalemuse.com

E-mail: info@farmalemuse.com

Tel. 06 92956163 Fax. 06 9291946

Le immagini delle impronte ottenute, forniranno un risultato inequivocabile sul tuo riposo e rivelerà se il MATERASSO su cui dormi è idoneo o nocivo per le tue caratteristiche fisiche.

SISTEMA POSTURALE A LETTO

Farma Le Muse, con la collaborazione del Dott. Stefano Sannino, terapeuta della riabilitazione, in osteopatia e posturologia, ha brevettato un sistema di riposo dalle elevate prestazioni, unico nel disegno e nella composizione.

Attualmente, Farma Le Muse è l'unica azienda italiana ad offrire un sistema notturno totalmente personalizzato grazie ad un'esclusiva diagnosi posturale, eseguita direttamente a letto.

PRESSURE TEST E BODY MAPPING

L'utilizzo dell'innovativo Tactilus®, uno speciale dispositivo posizionato sulla superficie del letto, permette di catturare e registrare i punti di pressione del corpo a contatto con il materasso, indicandone distribuzione ed intensità.

Una serie di sensori posizionati sullo speciale tappetino catturano le informazioni e le trasmettono al software che provvede ad elaborarle: il risultato è un *Body Mapping* visibile a monitor, chiaro ed intuitivo.

Esame sicuro e non invasivo; risultati accurati ed affidabili; rendering non modificabile da chi esegue il test; procedura chiara e trasparente.

Dopo il *pressure test* ogni materasso viene personalizzato su misura utilizzando materiali e portanze differenziate in grado di rispondere, in maniera puntuale e precisa, a tutte le specificità di peso, statura e conformazione fisica.

Grazie al *pressure test* al relativo *Body Mapping*, la personalizzazione avviene in tempo reale e con l'ausilio scientifico del Dott. Sannino.



La cistite nel cane

Un'inflammatione dovuta anche a una sbagliata alimentazione

La cistite è una fastidiosa infiammazione della mucosa vescicolare non sempre correlata a infezione batterica. Si manifesta con forte bruciore durante la minzione e spasmi della muscolatura enterica.

Ovviamente stabilire una diagnosi di cistite nel cane basandosi su questi sintomi è estremamente difficile e il più delle volte ci si avvale di analisi di laboratorio.

Il processo infiammatorio può essere acuto o cronico ma in entrambi i casi uno

dei fattori che gioca un ruolo fondamentale è l'alimentazione.

L'alimentazione industriale preconfezionata, se non di ottima qualità e specifica, provoca dismicrobismo intestinale permanente, con conseguente alterazione della flora enterica e proliferazione batterica recidivante.

I croccantini sintetici, seppur semplificano la vita nella gestione quotidiana dell'animale, aumentano inesorabilmente il livello di elementi tossici nei tessuti che predispongono a un indebo-

limento organico dell'animale. Inoltre il cibo secco richiama liquidi e quando il livello di acqua diminuisce nei reni, si crea un microambiente ottimale per la proliferazione di funghi e batteri.

Quando la cistite è cronica, il trattamento di elezione è una terapia antibiotica su ricetta medico-veterinaria supportata da fermenti lattici probiotici che riequilibrano la flora enterica danneggiata.

Un'urinocoltura indicherà la molecola antibiotica specifica per quel de-

Sintomi

Quando il cane manifesta segni osservabili di una probabile infezione delle vie urinarie, il proprietario può notare uno o più dei seguenti sintomi:

- * minzione frequente;
- * formazione e passaggio di una grande quantità di urina;
- * aumento della sete/dell'assunzione di acqua (polidipsia);
- * sforzo durante la minzione ed eccessiva urgenza di urinare (stranguria);
- * difficoltà ad urinare (disuria);
- * minzione inappropriata (ovvero in luoghi non usuali, come in casa, in macchina o altrove);
- * incontinenza/pulizia frequente della zona genitale mediante leccamento;
- * urine torbide/secrezioni vaginali;
- * urine maleodoranti/infiammazione e irritazione della regione genitale esterna;
- * presenza di sangue nelle urine (ematuria);
- * letargia, svogliatezza/perdita di appetito;
- * abbattimento (prostrazione fisica)/febbre.

Quando la cistite è cronica il trattamento di elezione è la terapia antibiotica con ricetta

terminato ceppo batterico.

Altre cause di affezione delle vie urinarie possono essere fattori ormonali (specialmente nelle femmine durante il calore) oppure un colpo di freddo quando l'animale non è ben protetto.

Nel trattamento della cistite cronica, ovvero quando l'infiammazione si ripresenta con frequenza, il rimedio di elezione è il D-Mannosio, un particolare zucchero estratto dalla betulla e dal larice.

Il D-Mannosio viene eliminato con le urine e riduce l'adesione dei batteri alla parete della vescica. È inoltre in grado di strappare via anche gli agenti patogeni già attaccati alla mucosa e, legandosi alle tossine prodotte da questi ultimi, li elimina con le urine. Indicato per il trattamento di cistiti da *Escherichia coli* ha un'azione prebiotica sulla disbiosi intestinale che precede quasi sempre un attacco di cistite.

Integratori combinati di *Solidago virgaurea* e *Arcostaphylos uva-ursi* hanno un'azione acidificante sulle urine che riduce l'incidenza della sindrome urologica e favorisce l'eliminazione della renella con una forte azione disintossicante. La medicina omeopatica trova nel *Cantharis* un rapido rimedio per l'infiammazione della vescica.

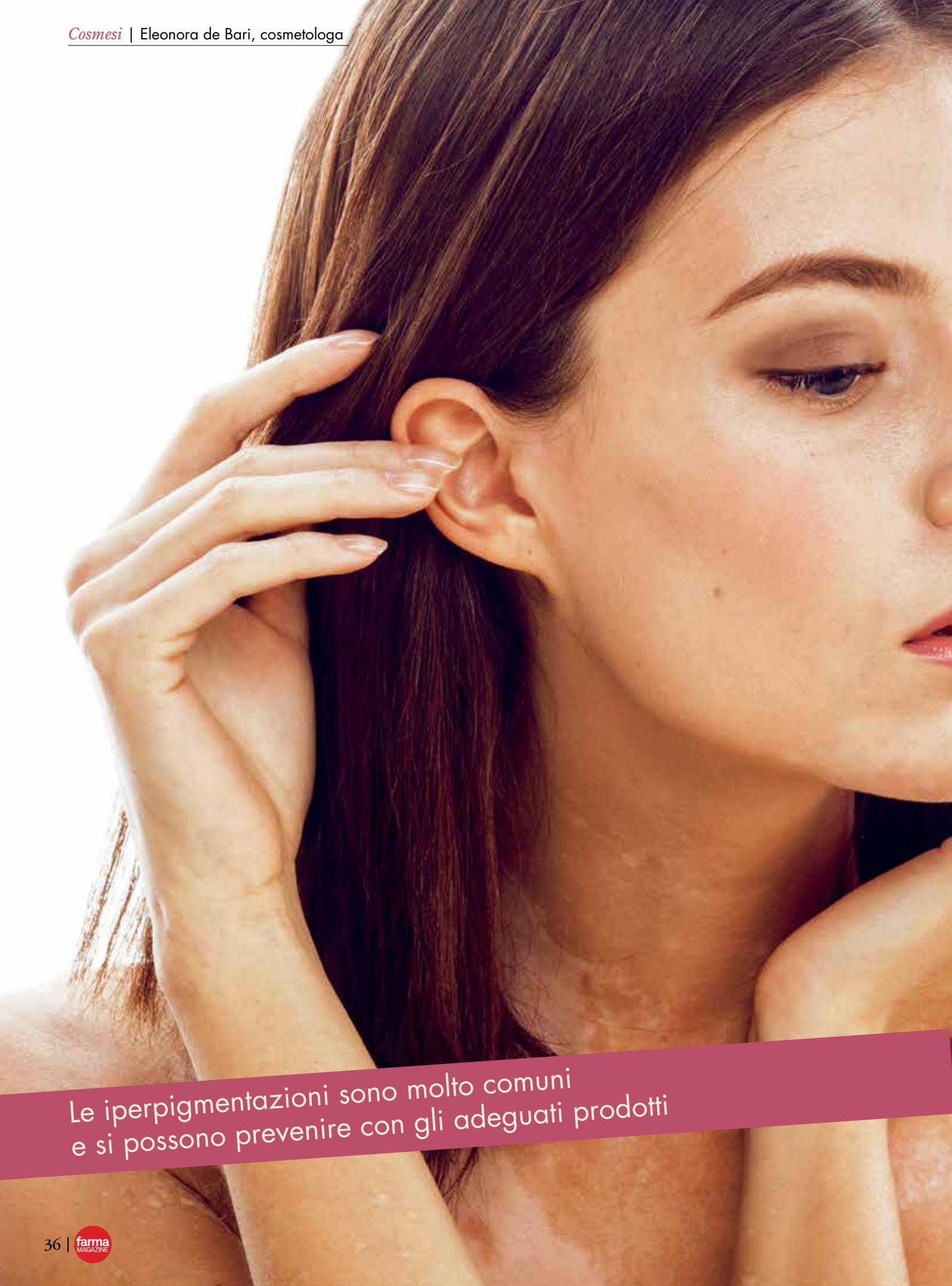
Dal coleottero *Cantharis vesicatoria* detto anche *Cantharide*, si estrae un principio attivo, la cantaridina, che, se assunta a dosi ponderate elevate, può anche essere letale.

La sua estrema tossicità colpisce le membrane mucose in particolare quelle dell'apparato urinario.

La somministrazione nell'animale di granuli di *Cantharis* più volte al giorno in associazione con Mirtillo rosso (*Cranberry*) macerato glicerico (MG 1 DH) riduce drasticamente l'infiammazione vescicale nella fase nascente.

Questa piccola bacca americana, il *cranberry*, le cui proprietà sono state confermate dalla ricerca scientifica, contiene molte sostanze (flavonoidi, antocianosidi, acido malico) in grado di regolare il pH dell'urina. Questa azione previene l'adesione di batteri e funghi patogeni alla mucosa e ne inibisce la proliferazione.

Durante l'infiammazione nel cane, si consiglia di correggere l'alimentazione riducendo l'apporto di proteine, che appesantiscono i reni, e aumentare l'apporto di liquidi nella dieta.

A close-up photograph of a woman's face and hand. She has long, dark brown hair and is looking down and to the right. Her right hand is raised, with her fingers gently touching her ear. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and hair. The background is a plain, light color.

Le iperpigmentazioni sono molto comuni
e si possono prevenire con gli adeguati prodotti

Un inestetismo fastidioso

Le macchie, tra tutti gli inestetismi, sono quelle meno accettate psicologicamente dalle persone. Sin dall'antichità l'ideale estetico era quello di presentare una pelle quanto più levigata e chiara: Cleopatra era solita fare il bagno nel latte di capra, sfruttando l'azione dell'acido lattico (alfa-idrossiacido), schiariva e levigava la pelle per essere più bella e seducente.

Le iperpigmentazioni sono molto comuni e possono interessare tutti i fototipi e le etnie, le zone colpite sono generalmente quelle più fotoesposte, più difficili da nascondere, rappresentando di conseguenza notevoli disturbi e condizionando la qualità della vita di chi ne è portatore. Le ipercromie sono legate a un aumento della melanina negli strati più superficiali.

La melanina

La melanina è il principale pigmento cutaneo, è prodotta nei melanociti, cellule specializzate situate nell'epidermide (a livello dello strato basale e dello strato spinoso). Il suo precursore è l'amminoacido tirosina che a opera dell'enzima tirosinasi subisce una serie di trasformazioni che portano alla formazione di melanina. La sua funzione è essenzialmente protettiva, poiché difende il genoma dall'azione nociva dei raggi ultravioletti. A ridosso del nucleo dei cheratinociti va a formare una sorta di schermo protettivo che funge da filtro assorbendo e respingendo parte delle radiazioni solari. Inoltre neutralizza efficacemente la produzione di radicali liberi in risposta ai raggi Uv, prevenendo l'invecchiamento cutaneo e alcune patologie degenerative. La quantità e la distribuzione di melanina nella cute variano in funzione di molti parametri legati alla razza, all'età e alla regione corporea. Purtroppo i miglioramenti non sono immediati e si possono notare solo con la giusta costanza, la pazienza risulta quindi un elemento indispensabile. Il consiglio è di tenere sotto controllo queste macchie scure e consultare il farmacista quando sono

Cause delle ipercromie

- ❖ Ereditarietà (lentiggini, efelidi, macule caffè-latte);
- ❖ esposizione solare (fotoaging);
- ❖ anticoncezionali;
- ❖ farmaci;
- ❖ malattie autoimmuni;
- ❖ mancanza di vitamine;
- ❖ squilibri ormonali;
- ❖ disordini metabolici;
- ❖ processi infiammatori;
- ❖ sostanze fotosensibilizzanti;
- ❖ invecchiamento cutaneo (cronoaging).

nuove, iniziano a sanguinare, a prudere, o cambiano di forma e dimensione. Impariamo inoltre a riconoscere che il concetto di bellezza sta cambiando, la perfezione non è caratterizzante e allo stesso modo le macchie non sono solo un inestetismo, ma anche una caratteristica che non può e non riesce a compromettere la bellezza di una persona.

La routine cosmetica in quattro punti

- 1 **Prevenzione** con prodotti ad azione schermante per proteggere dal danno cutaneo indotto dai raggi Uv.
- 2 **Stimolazione della desquamazione cutanea per le iperpigmentazioni superficiali** con prodotti ad azione esfoliante: peeling chimici.
- 3 **Sostanze ad azione anti-radicalica** in presenza di iperpigmentazione è importante ridurre tutti i fenomeni di ossidazione perché gli antiox inibiscono la formazione di melanina.
- 4 **Camouflage** tecnica la cui finalità è quella di correggere con il trucco gli inestetismi cutanei.

La dolcezza della zucca



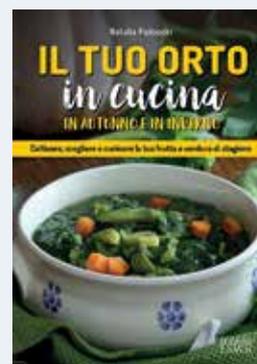
Le proprietà benefiche di un ortaggio che illumina i piatti autunnali

Ottobre è uno dei palcoscenici più belli in cui l'autunno possa esibirsi. È il mese della vendemmia, della festa dei nonni e di Halloween, ma è anche caratterizzato dalla diminuzione delle temperature e un aumento graduale del buio; tutti fattori che incidono sul corpo umano, destabilizzandolo. Se si dovesse definire l'alimento che meglio rappresenta questo mese, e che può aiutare l'organismo a reagire positivamente ai primi freddi,

sicuramente la zucca rappresenterebbe la scelta migliore. Questo ortaggio ha un profilo nutrizionale che lo rende unico, un punto di riferimento per la tavola in termini di gusto e benessere. Tra le molteplici proprietà bisogna sicuramente citare quelle nutritive e fortificanti, utilissime soprattutto in autunno in cui si assiste a un aumento della caduta dei capelli. Si è visto che il consumo di zucca apporta benefici a livello dell'umore, aiuta per esempio a contrastare l'ansia, l'insonnia e la de-

pressione; ha ottimi effetti anche sulla pelle, agisce sulla stitichezza, poiché ricca di fibre, e sulle infezioni delle vie urinarie. Presentiamo quattro ricette in cui la zucca napoletana, dalla caratteristica forma allungata e stretta, è la protagonista indiscussa.

Il libro



NATALIA PICIOCCHI

Il tuo orto in cucina in autunno e in inverno
Coltivare, scegliere e cucinare la tua frutta e verdura di stagione

Edizioni Lswr, 2017, pp. 288

Volete preparare altre buone ricette con la zucca? In questo libro un intero capitolo è dedicato alla regina dell'orto autunnale, ma non solo, si parla di spinaci, carciofi, cavoli e tanti altri ortaggi con interessanti ricette e informazioni nutrizionali. E poi mele, pere e i protagonisti dell'inverno: gli agrumi. Pensando già a Natale.



Girelle di zucca e provola piccante

Le girelle di sfoglia integrale, idea sfiziosa e piena di gusto.

Ingredienti:

1 Rotolo di pasta sfoglia integrale
300 g Polpa di zucca tipo napoletana
200 g Provola piccante a fette
Sale q.b.

Pulire e lavare la zucca, eliminare la buccia e i filamenti, e tagliare a dadini; salare e cuocere in forno a 200° per circa trenta minuti. Schiacciare con una forchetta la zucca cotta e ancora calda, fino a ottenere una purea; stendere

il rotolo di pasta sfoglia e spalmare la purea di zucca, disporre le fette di provola piccante, e arrotolare la sfoglia (se di forma rettangolare partire dal lato più lungo).

Tagliare il rotolo a fette con un coltello, e cuocere in forno statico a 200° per circa venti minuti.



Gnocchi alla zucca profumati all'aceto balsamico

La dolcezza della zucca che incontra il sapore deciso dell'aceto balsamico.

Ingredienti:

800 g Gnocchi di patate
500 g Polpa di zucca tipo napoletana
300 g Formaggio Asiago
200 g Speck a dadini
1 Cipolla bianca
Sale q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
1 Cucchiaino d'aceto balsamico

Pulire e lavare la zucca, eliminare la buccia e i filamenti, tagliare a dadini e lessare in 200 ml di acqua salata per circa trenta minuti; ottenere una purea con il minipimer. Rosolare per alcuni minuti la cipolla con un filo d'olio a fuoco vivo, in una padella, unire lo speck e cuocere per circa otto minuti. Lessare gli gnocchi in acqua salata bollente, appena affiorano in superficie scolare. Amalgamare gli gnocchi con la crema di zucca e mantecare in padella con lo speck per alcuni minuti a fuoco vivo; infine unire il formaggio tagliato a dadini, il cucchiaino d'aceto balsamico e lasciare insaporire.



Spezzatino d'ottobre



Versione autunnale del classico spezzatino, facile da preparare.

Ingredienti:

900 g Spezzatino di suino
700 g Polpa di zucca tipo napoletana
1 Cipolla rossa
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.

Rosmarino q.b.
Salvia q.b.
100 ml Acqua

Pulire e lavare la zucca, eliminare la buccia e i filamenti, e tagliare a dadini. Rosolare per alcuni minuti la cipolla con un filo d'olio a fuoco vivo in una padella, successivamente unire la polpa di suino e rosolare per circa sei minuti mescolando spesso. Aggiungere 100 ml d'acqua, salare e coprire con un coperchio, cuocere per circa venti minuti a fuoco basso. Infine aggiungere la zucca, la salvia e il rosmarino e cuocere per circa un'ora.

Torta di zucca e cioccolato fondente

Una torta che unisce i benefici della zucca e del cioccolato fondente.

Ingredienti:

300 g Polpa di zucca tipo napoletana
95 g Fecola di patate
150 g Granella di mandorle
100 g Burro light
5 Cucchiaini di farina integrale
4 Uova
1 Bustina di lievito vanigliato in polvere
100 g Cioccolato fondente
90 g di Zucchero di canna

Pulire e lavare la zucca, eliminare la buccia e i filamenti, poi tagliare a dadini; cuocere in forno a 200° per circa trenta minuti. Schiacciare con una forchetta la zucca cotta e ancora calda, fino a ottenere una purea. Con le fruste elettriche lavorare il burro con lo zucchero per circa dieci minuti, aggiungere le uova, la purea di zucca, la granella di mandorle, la fecola, il lievito e la farina, e lavorare fino a ottenere un composto omogeneo.



Versare il composto in una teglia, precedentemente unta e infarinata, e cuocere in forno statico a 180° per circa 45 minuti. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e versare sulla torta tiepida.

Un anno di tredici mesi

Le compagnie telefoniche impongono la corresponsione indebita di una tredicesima mensilità

Il tema che ha tenuto banco questa estate, oltre all'ozioso giudizio se è stata l'estate più calda degli ultimi 30 o 300 anni, è stato la geniale trasformazione della tariffazione a 28 giorni, anziché a cadenza mensile, dei contratti di telefonia. Si tratta, a ben guardare, di una inaccettabilmente furbetta forma di rincaro, di circa l'8,6 per cento, dei prezzi annuali delle nostre bollette telefoniche, una laica moltiplicazione dei pani e dei pesci che porta miracolosamente a tredici invece di dodici le mensilità telefoniche in un anno. **Insomma, le compagnie telefoniche impongono la corresponsione indebita di una tredicesima mensilità: speriamo non arrivino a chiedere le ferie pagate o il trattamento di fine rapporto in caso di migrazione presso altra compagnia.**

Il fenomeno, venuto alla luce nel 2015, nonostante abbia comportato la sanzione per alcune compagnie telefoniche, da parte dell'Antitrust, è ancora terribilmente attuale; è stata

ignorata anche la delibera dell'Agcom che prevede «un parametro temporale certo, individuato su base mensile o suoi multipli». Un mese non sono assolutamente 28 giorni, tranne la famosa eccezione.

L'importanza della questione, che investe la trasparenza della fatturazione da parte delle compagnie telefoniche e non solo, ha fatto invocare un intervento legislativo volto a introdurre, nella prossima legge di bilancio, una norma che preveda un sistema fondato sul "calcolo su base settimanale delle bollette" oppure introdurre l'obbligo mensile tramite un provvedimento che non possa concedere appigli agli operatori. Nell'attesa che l'intervento da auspicato diventi tangibile, esiste la possibilità per il consumatore - chissà perché pochissimo reclamizzata - di diffidare la società telefonica per ottenere il rimborso di quanto versato illegittimamente in più; in caso di



La tariffazione è passata a ventotto giorni, anziché a cadenza mensile

mancato riscontro da parte dell'operatore entro il termine di trenta giorni, oppure di risposta negativa alla richiesta di rimborso, si può accedere alla conciliazione

presso i Comitati regionali comunicazioni (Corecom) e richiedere la giusta applicazione degli indennizzi automatici.

ma.tortora@tiscali.it

Rock e avanguardia

Velvet Underground: la band che sperimentò nuove sonorità



musicista d'avanguardia John Cale (viola, tastiere, basso). Al gruppo si uniscono poi Sterling Morrison (chitarra) e Angus MacLise (batteria), sostituito poco dopo da Maureen "Moe" Tucker. **L'anno successivo, Andy Warhol diventa il manager della band**

e impone all'organico, come cantante, una sua protetta, l'attrice e modella tedesca Nico. Il gruppo diventa parte di uno show multimediale intitolato *Exploding Plastic Inevitable*, che univa musica, danza e proiezioni di cortometraggi dello stesso Warhol. Dal palco agli studi di registrazione il passo è breve e sotto l'ala protettrice del celebre artista pop, la band strappa un contratto discografico per la realizzazione dell'album di debutto - *The Velvet Underground & Nico* - uscito nel 1967 e famoso anche per la banana in copertina disegnata proprio da Warhol. **Il disco contiene pietre miliari come le celeberrime *Heroin* e *Femme fatale*, ed è considerato uno degli Lp più influenti della storia del rock perché, oltre ad aver introdotto nei testi, tematiche scabrose come sesso e droga, mai affrontate prima di allora in maniera così esplicita, ha gettato anche le basi per una moltitudine di generi a venire.**

Poco conosciuti dai contemporanei, i Velvet Underground sono diventati, con il tempo, il gruppo più celebrato dalla critica, grazie alla loro capacità di unire il rock all'avanguardia. La band nasce nel 1964 a New York, grazie all'incontro tra l'allora studente universitario Lou Reed (voce, chitarra) e il giovane

Malgrado ciò, all'epoca della sua uscita l'album si rivela un fiasco dal punto di vista commerciale: molte radio si rifiutano di mandarlo in onda e vari giornali di recensirlo, e viene bandito anche da molti negozi di dischi. Con il passare degli anni, però, il primo lavoro di Reed & Co. godrà di una notevole rivalutazione da parte della critica e del pubblico, tanto che nel 2006 la Biblioteca del Congresso statunitense lo ha inserito nel *National Recording Registry* come opera musicale da preservare per i posteri.

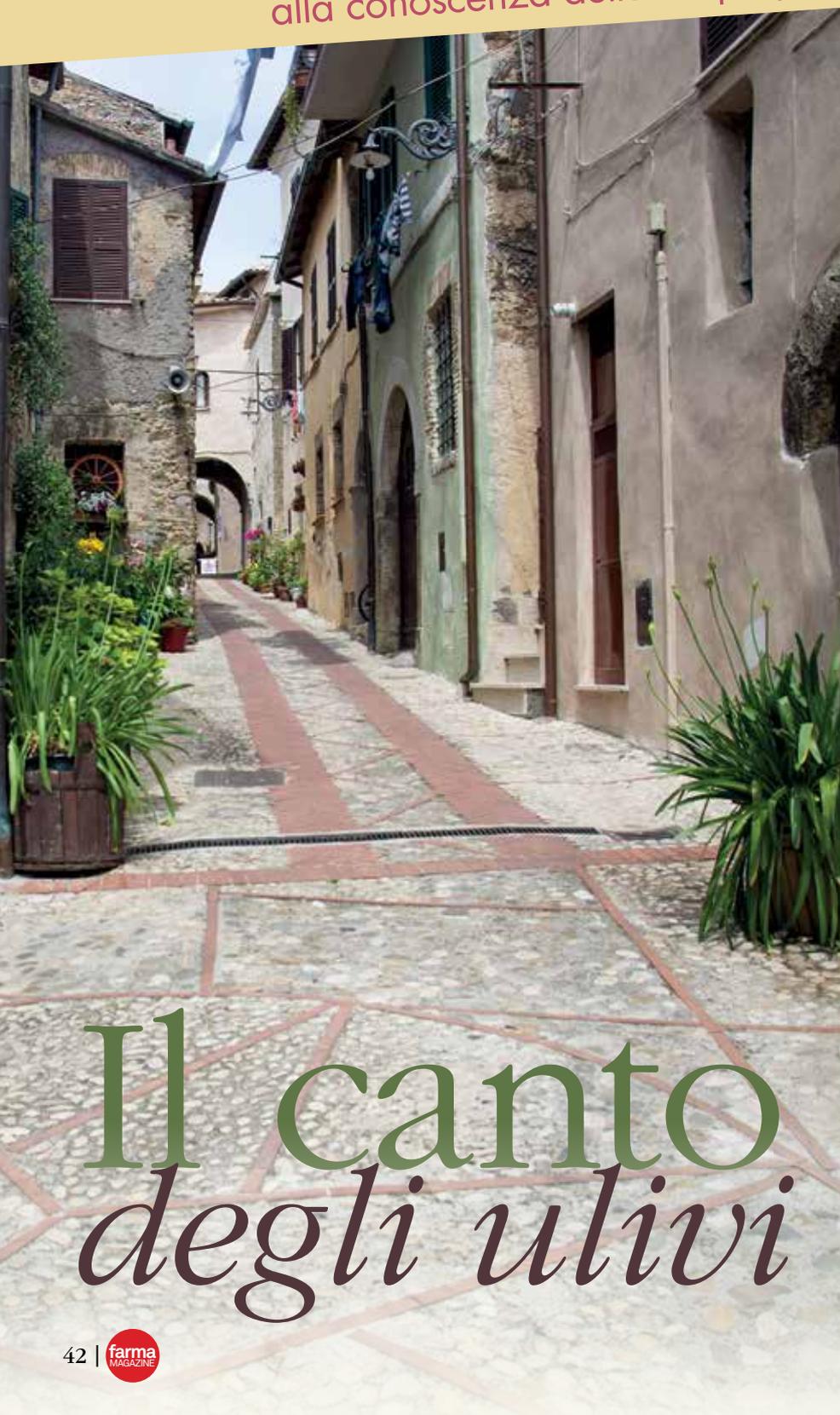
Terminato il sodalizio con Andy Warhol e Nico, la produzione della band prosegue l'anno successivo con un secondo album che stravolge quello che erano stati i primi Velvet. *White Light/White Heat* propone un sound distorto e assordante che non ha precedenti e avrà un numero incalcolabile di imitatori, dal *punk* al *noise-rock*, passando per il *metal*. Ma il periodo di grazia creativa dei Velvet sembra destinato a concludersi presto: anche stavolta la band non raccoglie i consensi che si aspettava, mentre Reed e Cale puntano in direzioni opposte: il primo spinge per dare al gruppo un'impronta più commerciale, mentre l'altro rimane an-

corato all'idea che occorra proseguire sulla via della sperimentazione sonora dura e pura. Così, alla fine, John Cale se ne va prima che inizino le sedute di registrazione del terzo album - *The Velvet Underground* - datato 1969.

Scomparse quasi del tutto le atmosfere *dark* e abrasive che li contraddistinguevano, ora il sound si è fatto più melodico e rilassato, intriso di venature *folk*, e risente non poco della leadership incontrastata di Reed, anticipando in qualche modo quello che sarà, di lì a poco, il suo nuovo stile. Il disco successivo - *Loaded* - è del 1970 ma la formazione è ormai al collasso, tanto che Lou Reed abbandona prima della pubblicazione. Ciò nonostante, questa quarta fatica discografica contiene due composizioni - *Sweet Jane*, dal celebre riff di chitarra, e la trascinate *Rock & Roll* - che rientreranno tra i classici più celebri del Reed solista. Con l'uscita di scena del suo leader storico, il gruppo sostanzialmente si dissolve. *Squeeze*, del 1973, ultimo album a utilizzare il nome dei Velvet Underground, nulla ha a che fare con il suono della storica band. Ma ormai il seme della rivoluzione è stato piantato, e negli anni a venire darà i suoi frutti.



Castelnuovo di Farfa, un museo a cielo aperto che conduce alla conoscenza della drupa più famosa d'Italia



Il canto degli ulivi

Castelnuovo di Farfa è un piccolo borgo medioevale della Sabina particolarmente suggestivo. Per via della sua posizione sopraelevata, dalla quale si gode di una splendida visuale sulle valli del Farfa, e degli incantevoli vicoli lastricati di mattoncini rossi che corrono tra graziose abitazioni di pietra, Castelnuovo non teme il confronto, riguardo alla bellezza, con nessun altro borgo italiano. Una vallata di ulivi centenari circonda la cittadina, gli stessi ulivi che ci accompagnano per tutta la nostra visita del paese, rappresentati ovunque con la gratitudine di chi riconosce quanto questi alberi siano fondamentali per questi luoghi. La particolarità di questo borgo è quella di aver saputo abbinare la sua bellezza ad un interessantissimo percorso culturale costituito da opere d'arte uniche.

Quando, negli anni Ottanta, il Comune ha usufruito di fondi comunitari per ristrutturare completamente il borgo, ha deciso di investire una parte di questi anche in cultura, per poter far conoscere le tradizioni e i luoghi sabini attraverso le eloquenti opere di artisti talentuosi. Ecco che Castelnuovo è diventato lo scrigno perfetto per un museo unico, una perla rara, anzi, più che una perla, un'oliva. È difatti qui nato, all'interno del cinquecentesco palazzo Pirelli, il Museo dell'olio, che vanta una serie di opere geniali che meritano di essere gustate con attenzione e che troviamo esposte anche in diversi vicoli del borgo.

Il Museo propone sicuramente una delle esposizioni più rivoluzionarie che esistano. Questo luogo trasuda poesia, amore e gratitudine. Non vi



aspettate una mostra in cui stazionino soporiferi quadri o suppellettili polverose. Quando si entra nel museo inizia un viaggio che parte dal sottosuolo, nel buio, lì dove germina la storia della drupa più famosa d'Italia. Sono gli ulivi a parlare, a raccontare la loro vita, la loro evoluzione. A dare spessore all'esposizione, guidando i lavori e coordinando gli artisti provenienti da tutto il mondo, è stata una donna eccezionale, Maria Lai. L'artista sarda ha seguito la crescita dell'esposizione facendo caso che tutto rimanesse collegato a un unico filo: un filo d'olio. Questo si dipana, dorato, prendendo il visitatore per mano e trasportandolo ad ammirare i lavori che parlano di questi luoghi. Le stupende opere custodite nel museo, sono state pensate proprio come un ringraziamento per queste terre e per la pianta di ulivo, che nei millenni tanto ha regalato a chi si sia preso cura di questo albero. Per esempio, un'opera molto suggestiva è quella di Gianandrea Gazzola, *l'Oleophona*, uno strumento musicale che rileva il suono dell'olio che goccia all'interno di orci del '700. Questo suono viene poi modificato digitalmente da un altro marchingegno che troviamo nella sala accanto, composto dal tronco di un ulivo centenario che, ruotando lentamente, viene "letto" tra-

mite delle asticcioline che fungono da sensori. Queste rilevazioni modificano il suono, amplificato, che proviene dalle gocce di olio che cadono, dando così vita a una melodia particolarissima che si potrebbe definire "il canto dell'ulivo". Un'altra opera bellissima è *l'ulivo viaggiante* dell'artista giapponese Hidetoshi Nagasawa. All'interno di un'antica grotta è stato ricreato un mare dove piccole imbarcazioni illuminate a olio, come stelle del firmamento, guidano un olivo appeso a testa in giù in un viaggio al contrario. Accanto alle opere contemporanee troviamo anche rappresentazioni tradizionali, con l'esposizione degli antichi strumenti per estrarre l'olio dalle olive e bellissime immagini della raccolta con sottofondo di canti popolari. Particolare attenzione va data ai bambini, che potranno arricchirsi frequentando i tantissimi laboratori proposti. Ma Castelnuovo ha ancora molto da offrire. Difatti il museo non rimane racchiuso solamente nelle mura di palazzo Pirelli, ma è parte integrante del borgo stesso, con opere dislocate lungo i vicoli abbelliti dallo stemma del paesino, un ovale verde che contiene un nocciolo dorato a rappresentare, ovviamente, un'oliva. Il museo continua anche in un altro sito archeologico, l'antica chiesa di San Donato.

Restaurata in modo da ricostruire con vetrate trasparenti una parte purtroppo andata perduta, questo luogo regala al visitatore un altro piccolo tesoro: all'apertura del portale l'aria viene riempita da un canto celestiale.

A meno di cinque minuti troverete anche la famosissima abbazia di Farfa, che meriterebbe un capitolo a parte. Ma non lasciate Castelnuovo prima di aver acquistato una bottiglia del suo ottimo e salutare olio e magari anche qualche prodotto confezionato artigianalmente, come la buonissima crema di cioccolato all'olio extravergine di oliva della Sabina.



Dunkirk

Seconda guerra mondiale: Operazione Dynamo

Dopo aver vagato attraverso sogni a incastro e spazi interstellari, Christopher Nolan approda a tutt'altro genere, immergendosi nel cuore della seconda guerra mondiale.

L'episodio narrato è la cosiddetta Operazione Dynamo, o miracolo di Dunkerque, sulle coste francesi della Manica, dove migliaia di soldati alleati, stretti dalle unità corazzate tedesche, attendono un'evacuazione. La struttura si articola attraverso tre percorsi narrativi - il molo sulla terraferma, il mare e il cielo - ciascuno spiegato in un proprio arco temporale e intrecciato agli altri secondo quell'impianto di sviluppo non lineare tanto caro al regista. Un profilo, in particolare, che merita interesse è l'assenza di una compiuta caratterizzazione dei personaggi: se ciò soli-

tamente costituisce un limite, in un film di guerra - laddove scelta voluta - è in grado di conferire alla storia una dimensione corale, che travalichi singoli protagonismi e ponga in primo piano tutti e nessuno, dunque l'Uomo in quanto tale. I soldati ripresi in attesa su un'immensa, desolata costa e il sonoro incalzante, nei suoi crescendo a tratti agghiaccianti, sono un valore aggiunto memorabile, pur ammiccando neanche velatamente al colossal. D'altronde, girare

un film di guerra è semplice e spinoso allo stesso tempo. Da un lato, si può facilmente seguire un consueto e ben tipizzato schema - tensione, attacco, intervento risolutore - assumendo il punto di vista dei vincitori, anzitutto morali; dall'altro e per gli stessi motivi è forte il rischio di cadere nella banalizzazione o, peggio, nella retorica. Non che ciò escluda il coinvolgimento emotivo, ma forse servirebbe uno spessore più ampio nell'affrontare il passato storico, perlomeno

quello che trabocca di afflato universalistico. Certo, si può anche scegliere di voler inscenare solo l'eroismo un po' magniloquente di una singola impresa, con John Waine nella parte del buono trionfante, strizzare l'occhio al patriottismo e passare a volo d'uccello sulla portata più profonda delle azioni o del loro senso nella memoria collettiva. Il prezzo da pagare, però, è che si tratti il più delle volte solo di un film ben fatto, capace di galvanizzare, ma niente di più.



Dunkirk, Usa, 2017

Regia di Christopher Nolan

Cast Tom Hardy, Cillian Murphy, Mark Rylance e Kenneth Branagh

VOTO

1 2 3 4 5

3,5

Bookpride a Genova



I libri degli editori
indipendenti
dal 20 al 22 ottobre
a Palazzo Ducale

Genova non è tradizionalmente una roccaforte dell'editoria: a parte una casa editrice come Il Melangolo, una Fiera del Libro storica piuttosto rabberciata e altre esperienze isolate, l'editoria italiana si è sempre mossa da altre direttrici. Ma qualcosa sembra si stia muovendo con l'arrivo di *Bookpride*, una manifestazione già presente a Milano da tre anni e che adesso allarga il campo d'azione anche al capoluogo ligure. L'appuntamento è dal 20 al 22 ottobre nella cornice notevole di Palazzo Ducale, teatro che vedrà partecipare con stand e presentazioni di libri editori indipendenti come e/o, Minimum fax, NN, Iperborea, la Nuova Frontiera, Atlantide, Quodlibet, CasaSirio e tanti altri. Case editrici che non potrebbero essere più diverse

tra loro ma che hanno in comune un'idea progettuale di cultura in un mercato in cui i grandi editori sono sempre più interessati all'*hic et nunc* e sempre meno attenti al costruire percorsi e trovare nuovi lettori. Si va dalle nuove scritture nordamericane, proposte dalla fiorentina Black Coffee, alla saggistica di sinistra delle romane Red Star Press e Alegre, passando per la migliore narrativa sportiva in circolazione, proposta da 66thand2nd, dagli autori dell'estremo oriente di O barra O edizioni, fino ai contemporanei slavi e russi di Voland. **Aziende spesso composte da pochissime persone votate a un martirio immotivato, ma che riescono a pubblicare autori dallo spessore indiscusso;** se pensiamo a *La ferrovia sotterranea* di Colson Whitehead pubblicato da SUR, che quest'an-

no ha fatto incetta di premi negli Stati Uniti vincendo il National Book Award e il Pulitzer, o a Racconti, che malgrado sia nata da appena un anno, si concede il lusso di pubblicare un mostro sacro della letteratura statunitense come John Cheever.

Odei, l'osservatorio di editori indipendenti che organizza la rassegna, si pone come obiettivo la tutela della bibliodiversità per donare una maggiore visibilità ai libri e alle edizioni che, sebbene si distinguono per i propri meriti letterari e di ricerca, stentano a ricavarci uno spazio in quella sgomitante giungla commerciale che i profani chiamano libreria. Accanto ai colossi come Mondadori, che di fatto occupa oltre il 30 per cento di quegli scaffali affollatissimi, si muovono e si sbracciano anche realtà più

piccole, che a prescindere dal volume d'affari, continuano a fare editoria di progetto e a lavorare con e per le idee, costruendosi un pubblico e coltivando i propri lettori dal basso, attraverso percorsi ben riconoscibili. Palazzo Ducale, di recente finito nelle pagine di cronaca per la nomina a presidente del comico Luca Bizzarri del duo televisivo Luca e Paolo, offrirà quindi la possibilità di **sbirciare nei ricchissimi cataloghi di quegli editori che faticano a trovare il loro angolo al sole nelle librerie di catena di stazioni e centri commerciali ma che, ciò nonostante, persistono nella loro missione kamikaze in un Paese in cui oltre un italiano su due non legge neppure un libro l'anno.** Siano perciò benvenute le piccole vestali a custodire e mantenere acceso il fuoco della cultura.

IL RITUALE COREANO QUOTIDIANO

Ispirato alla parola «armonia» in coreano, Jowaé, **Latte Idratante Rivitalizzante** nasce dal bisogno essenziale di ristabilire l'equilibrio vitale della pelle contro le aggressioni quotidiane. Grazie all'associazione di lumifenoli antiossidanti protettivi e riparatori e acqua di bambù idratante e rivitalizzante, la pelle si mantiene sana, equilibrata, visibilmente luminosa. L'olio di girasole e il burro di karité nutrienti, associati alla soia emolliente, coccolano la pelle da normale a secca, anche la più sensibile. www.alesgroup.com



RESPIRARE IL MARE

A base di acqua di mare ipertonica purificata del Parco Marino delle Cinque Terre e con acido ialuronico, **Isomar Spray Decongestionante**, è indicato sia negli adulti che nei bambini in età pediatrica a partire dai dodici mesi di vita e grazie alla sua caratteristica azione fluidificante può essere usato anche quotidianamente per incrementare l'umidità delle fosse nasali, anche più volte al giorno secondo necessità. Non induce assuefazione, non danneggia la mucosa, non produce sovradosaggio e si può utilizzare anche in gravidanza. www.euritaliapharma.it



PER LA PELLE GRASSA E SENSIBILE

La formula di **Effaclar Gel Schiumogeno Purificante** di La Roche-Posay è il risultato di un processo di formulazione che unisce un elevato potere purificante a una formula pensata per la pelle sensibile. Agenti detergenti in numero limitato e in concentrazione ottimale selezionati per la loro efficacia nel contribuire all'eliminazione delle impurità e alla riduzione dell'eccesso di sebo. Con zinco pidolato dalle proprietà sebo-regolatrici. L'elevato potere schiumogeno, un'ottima facilità di risciacquo e la selezione di una base cosmetica particolarmente dolce aiutano a limitare gli sfregamenti sulla pelle e contribuiscono alla sensazione purificante e di tollerabilità per la pelle sensibile. www.laroche-posay.it



NUTRIENTI ED ESTRATTI ERBALI PER IL BENESSERE ARTICOLARE

Solgar 7 è una speciale formulazione che offre in un'unica capsula una miscela di preziosi nutrienti di supporto alla struttura e alla funzionalità delle articolazioni. Il collagene di tipo II è un'importante proteina strutturale, costituente del tessuto cartilagineo e articolare, caratterizzata da struttura flessibile e resistente. È l'alleato naturale per chi ha uno stile di vita attivo e desidera sostenere il movimento e la funzionalità articolare. www.solgar.it

TRATTAMENTO DERMOPURIFICANTE ANTINQUINAMENTO

Per far sì che la pelle sia pronta a ricevere ogni trattamento di bellezza, è fondamentale detergerla con cura, soprattutto se si vive in città. Ideale è **Algadetox OlioGel Detergente Esfoliante Viso** di L'Erbolario, una ricetta che sa donare una nuova luminosità, grazie ai pregiatissimi estratti di Alga Laminaria e Lavanda di Mare, perfetti per idratare, tonificare e proteggere l'epidermide del viso. Distribuire con delicatezza sulla pelle asciutta del viso, fino a far fondere le microsfe. www.erbolario.com



IL SIERO CHE LAVORA IN PROFONDITÀ

La linea **Korff Supreme RR** è nata per aiutare la pelle delle donne a mantenere il viso sano e vitale, in particolare durante la menopausa, periodo in cui la pelle può subire forti cambiamenti, perdendo tonicità, idratazione ed elasticità. Il Siero Antirughe diventa un potente booster per la veicolazione degli attivi presenti in linea: Vitamina B, Pentapeptide 31 ed estratto di Alga Rossa, potenziandone l'effetto nutriente, idratante e ristrutturante, donando una piacevole sensazione di freschezza all'applicazione.
www.ganassinicorporate.com



UNA DETERSIONE DELICATA

Dopo l'estate il colorito inizia a perdere la sua radiosità e l'epidermide può apparire secca e spenta. Occorre prediligere la doccia ai bagni caldi e temperature dell'acqua non troppo alte. Uriage consiglia l'**Huile Nettoyante**, un trattamento d'igiene quotidiana gradevolmente profumato che permette una deterzione e un'idratazione ottimale della pelle, la sua base lavante morbida, senza sapone, deterge la pelle delicatamente grazie all'Acqua Termale d'Uriage. La sua *texture* gel-olio unica, lascia un film protettivo sulla pelle.
www.uriage.com



COCCOLE PER CAPELLI COLORATI

Phyto crea **Phytomillesime**, la quintessenza del trattamento dedicato ai capelli colorati e con mèche. È dal cuore delle piante che questo programma d'eccezione attinge le sue proprietà senza precedenti. I pigmenti sono fissati nel cuore della fibra, l'integrità del capello è ripristinata, la luminosità e l'intensità del colore sono protette, prolungate e sublimate: azione fissante con il complesso Color Locker, azione anti-sbiadimento con estratti di mela Red Love ed azione trattamento con estratti di fiori e frutti di melo e di fiori di ibisco, un rituale di trattamento innovativo che preserva l'intensità del colore.
www.phyto.it



PROTEZIONE DEL CUOIO CAPELLUTO

Isdin presenta **Nutradeica**, la nuova linea studiata per il trattamento e la prevenzione dei sintomi della dermatite seborroica. Lo Shampoo Antiforfora consente di liberarsi dalle squame oleose tipiche della forfora grassa, dimostrando la sua elevata efficacia come adiuvante nel trattamento farmacologico della dermatite seborroica severa del cuoio capelluto. La sua formula con Ichthyol Pale svolge infatti una funzione antiseborroica, cheratolitica, anti-proliferazione e antiprurito, per capelli morbidi e sani ogni giorno.
www.isdin.com



IDRATARE INTENSAMENTE L'EPIDERMIDE

I trattamenti **Crème Fraîche® de Beauté** di Nuxe idratano la pelle disidratata con la loro efficacia naturale, con nuove azioni inedite: idratante 48 ore e antinquamento. Queste nuove formule associano la delicatezza dei lattini vegetali a un estratto di alga high tech. Un approccio diverso all'idratazione, efficace ma anche complice e goloso. Abbandonati alla delizia di questo puro brivido confortante di piacere.
it.nuxe.com



Tra arte e cucina



Parlare di gotico primitivo inglese pensando alle polpette al sugo

«**L**a cattedrale di Wells è sicuramente l'esempio più famoso del gotico originale, quello che gli inglesi indicano con *gothick*, per distinguerlo dal neo gotico vittoriano, nel quale manca la kappa finale. In ossequio al pragmatismo di quella lingua, una sola lettera per centinaia di anni di storia». È un po' che va avanti la lezione, in un'aula inusuale, la farmacia, e un solo studente: io. La *lectio magistralis* è tenuta da un cliente, docente di Storia dell'arte e reduce da un breve viaggio di studio in Inghilterra. Una mezza età indossata con disinvoltura, distrattamente, come se accumulare anni fosse stata solo una casualità, indipendente dalla sua volontà e quindi ignorabile. «Il gotico primitivo, dicevo, fieramente definito *Early English*, esibisce la peculiarità delle volte invertite, "a forbice" ma non pensi che nella cattedrale non si siano presenti stili successivi, tipo il *decorated*». Il monito è accompagnato da un lampo di severità negli occhi, attenti a scovare nei miei l'ombra del dubbio, il tuono invece è in lontananza, nella voce minacciosa. In effetti non pensavo all'assenza del *decorated* o addirittura del *perpendicular* - come scoprirò più avanti nella lezione - ma alla ricetta corretta delle polpette al sugo. Intendiamoci, adoro il professore, prima ancora che per la cultura comunicata, per il modo in cui la offre. Ha un'eleganza innata, interiore, superiore all'accuratezza con

Lo seguo ammalato, senza ascoltarlo veramente, la mente libera di raspate terreni lontani dai voli del professore

cui veste, sempre impeccabile, senza alcuna ricercatezza. **Mi vengono in mente certe signore parigine, quelle che si infilano un maglione tre taglie più grande, sformato ai gomiti, un paio di jeans scoloriti, scarpe da tennis sfondate e potrebbero sfilare degnamente sulla passerella di Armani.** È quello che una volta, prima dell'avvento della cultura ossessiva dell'apparire, veniva definito stile e il professore ne ha da vendere; probabilmente gli deriva dalla passione per la cultura, ma credo che eserciterebbe lo stesso fascino pure se svolgesse mansioni più umili: l'arredatore, il magistrato, o perfino l'assicuratore. Beh no, forse l'assicuratore no, sarebbe troppo. Quindi lo seguo ammalato, senza ascoltarlo veramente, la mente libera di raspate terreni lontani dai voli del professore. «Pensi che la facciata è decorata da trecento statue e il cimitero sembra aver ispirato Foscolo "all'ombra dei cipressi e dentro l'urne". Ricorda?».



Quello che non ricordo è se nel sugo delle polpette ci vadano anche timo e maggiorana senza pericolo di spegnere la noce moscata dell'impasto. Perché le parole del professore incantano, ma ho cinque persone a cena e difficilmente si sazierebbero con la polifora centrale e sala capitolare per contorno. «Per non parlare delle acque termali di Bath, nella stessa regione del Somerset». Ecco professore, ha ragione, non ne parliamo, sennò stasera finisce a quattro salti in padella.

**FROM
what's essential**



**TO
sales potential**

La tua farmacia cresce con noi.

85 anni di storia alle spalle. Con una presenza importante sul proprio territorio, oggi Cefla è un'azienda multibusiness, consolidata a livello mondiale, con oltre 1900 dipendenti e 26 siti nel mondo.

Solidità industriale e capacità di interpretare le richieste specifiche dei nostri clienti, sono i fattori chiave per raggiungere sempre il migliore risultato.

Design, tecnologia, consulenza: una realizzazione ogni volta su misura.

ceflashopfitting.com
cefla.com





Nuova Classe E Coupé. Nuova linea di pensiero.

Linee scattanti e decise con proporzioni che non lasciano niente al caso: è così che un modello di sicurezza e tecnologia superiore diventa un'icona di stile. Dal frontale sportivo al purismo dei profili laterali, la nuova Classe E Coupé cattura gli sguardi e conquista la strada anche grazie a una dinamica di marcia mai provata prima. Anche con Dynamic Lease, il noleggio a chilometro di Mercedes-Benz. Mettetevi comodi: la Gran Turismo è tornata. **Nuova Classe E Coupé. Intelligenza non artificiale.** Scoprila da Mercedes-Benz Roma.

Consumo combinato (km/l): 12,3 (Classe E 400 4MATIC Coupé) e 25 (Classe E 220 d Coupé).
Emissioni CO₂ (g/km): 189 (Classe E 400 4MATIC Coupé) e 119 (Classe E 220 d Coupé).

Mercedes-Benz

The best or nothing.



Mercedes-Benz Roma SpA

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza Mercedes-Benz

www.mercedesbenzroma.it